

# 令和4年2月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2月3日は節分です</b></p> <p>暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する（悪いことを無くす）」とされていたからです。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ</p> <p>パン ミネストローネ いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 2kcal 2.6. 2g 中 7.9 9kcal 3.1. 4g</p>	<p><b>2日 行事食…節分 (いわしのかば焼き・節分豆)</b></p> <p>いそあえ せつぶんまめ いわしのかば焼き</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 3kcal 2.7. 0g 中 8.0 5kcal 3.4. 7g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>はくさいのおひたし さばのみそに</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 0kcal 2.9. 4g 中 8.5 3kcal 3.7. 6g</p>	<p><b>4日 味めぐり…香川県</b></p> <p>そくせきづけ かきあげ</p> <p>わかめごはん しっぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.1. 5g 中 7.8 5kcal 2.7. 3g</p>
<p><b>7日 旬…さわらのからあげ</b></p> <p>ごまあえ さわらのからあげ</p> <p>ごはん ほうろくみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 6kcal 2.4. 2g 中 7.8 1kcal 2.9. 5g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>いちご ひじき サラダ ひめむぎパン カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 6kcal 2.6. 8g 中 8.6 2kcal 3.2. 9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>きんぴら せとか もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 4kcal 2.6. 7g 中 7.8 2kcal 3.5. 2g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>こまつなのおひたし のり いかのてんぷら</p> <p>ごはん しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 6kcal 2.8. 8g 中 7.5 4kcal 3.5. 2g</p>	<p><b>11日</b></p> <p><b>建国記念の日</b></p>
<p><b>14日</b></p> <p>かいそう サラダ ヨーグルト もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 4kcal 2.3. 1g 中 8.6 1kcal 2.8. 2g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きわかめのサラダ こめパン クリームシチュー だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 6kcal 2.8. 4g 中 7.9 0kcal 3.5. 1g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>キャベツのおひたし アーモンド たいのなんばんづけ</p> <p>ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 2kcal 2.8. 4g 中 8.7 2kcal 3.5. 5g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ナムル ごさかな はるまき</p> <p>ごはん サンラータン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 0kcal 2.1. 6g 中 8.4 7kcal 2.7. 5g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>やさいソテー サイコロステーキ ひよこまめのピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.4. 2g 中 7.5 2kcal 3.0. 9g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>ゆずふうみづけ メンチカツ</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 6kcal 2.5. 0g 中 8.9 2kcal 3.1. 1g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>なっとう るみあえ ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 7kcal 2.3. 6g 中 7.9 7kcal 2.8. 0g</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p><b>24日</b></p> <p>ケチャップ ポイルキャベツ パン はくさいスープ ホキのフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 7kcal 2.8. 7g 中 8.0 6kcal 3.5. 5g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>チーズ だいこんのすもの ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 5kcal 2.6. 4g 中 8.0 5kcal 3.3. 0g</p>
<p><b>28日 どれだて感謝の日…いよかん</b></p> <p>おひたし いよかん わかどりのからあげ たいめし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 7kcal 2.7. 3g 中 7.8 9kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>味めぐり【香川県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『香川県』です。 「しっぽくうどん」は、煮干し出汁で季節の野菜や油あげを煮込んだものを、ゆであうどんの上からかけて作ります。寒い季節に、香川県でよく食べられる郷土料理です。大根、人参、里芋やしいたけなど、好みの具を入れたり、出汁をかつお節や昆布にしたりと、家庭によりさまざまです。</p>			

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(韓国) いわし(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) のり(香川・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) だいこん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎・大分) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) いちご(愛媛・福岡・佐賀) いよかん(松山・愛媛) せとか(愛媛) さといも(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くわかめ(日本)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。  
**赤** (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
**黄** (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
**緑** (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をとのえる食べ物】

**味めぐり**…日本の味めぐり献立  
**旬**…旬の食材を生かした献立  
**どれだて感謝の日**…松山産の食材を生かした献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。  
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。  
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>