

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「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 パン ミネストローネ いちご(小)2こ (中)1こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.7. 1g 中 8.0 kcal 3.2. 3g</p>	<p><b>2日 行事食…節分(いわしのかぼ焼き・節分豆)</b></p> <p>いそあえ せつぶんまめ いわしのかばやき ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 0g 中 8.0 kcal 3.4. 7g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ヨーグルト パンサンス ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4. 8g 中 7.9 kcal 3.0. 0g</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 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 6.0 kcal 2.1. 9g 中 7.5 kcal 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 ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 2g 中 7.9 kcal 3.0. 8g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>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 6.6 kcal 2.6. 7g 中 8.2 kcal 3.2. 9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>きんぴら アーモンド 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 6.1 kcal 2.5. 2g 中 7.6 kcal 3.0. 9g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>さかなのピリカラフル ごはん しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6. 5g 中 7.5 kcal 3.1. 1g</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 ごさかな 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 6.4 kcal 2.2. 8g 中 8.2 kcal 2.7. 9g</p>	<p><b>15日 どれだて感謝の日…いよかん</b></p> <p>とうふのかわりあげ こめコパン ぞうすい いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7. 5g 中 8.1 kcal 3.4. 4g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>とりにくのあまずい ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 6g 中 8.6 kcal 2.9. 9g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ごまつなのおひたし いかのてんぷら ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.9. 6g 中 8.0 kcal 2.9. 4g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ごまドレッシングサラダ さかなのこうそうやき 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 6.4 kcal 2.9. 1g 中 7.5 kcal 3.3. 1g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>ゆずふうみづけ ししゃものからあげ ごはん きりぼしだいこんのうまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3. 4g 中 8.0 kcal 2.9. 3g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>きわかめのサラダ コッペパン 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 6.4 kcal 2.7. 4g 中 8.1 kcal 3.3. 6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p><b>24日</b></p> <p>ナムル せとか ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 5g 中 7.5 kcal 2.5. 5g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>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 6.0 kcal 2.4. 5g 中 7.7 kcal 3.1. 1g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>なっとう ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.2. 5g 中 8.0 kcal 2.6. 6g</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。</p> <p>「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、ゆでた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) くきわかめ(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>