



# 令和2年2月 予定献立表



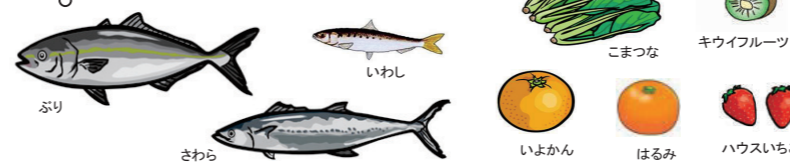
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>3日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>ぶたにくのアーモンドあげ えびピラフ ポイルキャベツ やさいスープ</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 26.1g 中 787kcal 中 33.0g</p>	<p><b>4日</b> 行事食…節分 (いわしのかばやき風、節分豆)</p> <p>いわしのかばやきふう せつぶん ごはん キャベツのおひたし けんちんじる</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 小 25.3g 中 768kcal 中 31.4g</p>	<p><b>5日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>くきわかめのサラダ ごはん カレービーンズ</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 小 23.4g 中 822kcal 中 28.5g</p>	<p><b>6日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>たまごやき ヨーグルト ごはん いそあえ みそしる</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 23.3g 中 750kcal 中 26.3g</p>	<p><b>7日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>なます フルーツパン とうふのごもくあんかけ かきあげ</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 小 25.7g 中 830kcal 中 31.6g</p>	
<p><b>10日</b> 旬…さわらのから揚げ</p> <p>さわらのからあげ ごはん ゆずふうみつけ いそに</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 27.4g 中 812kcal 中 33.9g</p>	<p><b>11日</b> 建国記念の日</p>		<p><b>12日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>かいそうサラダ ごはん ハヤシライス(ルー) もちむぎごはん</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 21.3g 中 814kcal 中 27.0g</p>	<p><b>13日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>たらちりソース パン しおラーメン</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 26.1g 中 753kcal 中 33.3g</p>	
<p><b>17日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>きりぼしだいごんのうまに むぎごはん おやこどんぶり(く)</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 24.3g 中 753kcal 中 30.9g</p>	<p><b>18日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>カラフルナムル パン たまごスープ りんごのきんとん</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 23.8g 中 802kcal 中 29.2g</p>	<p><b>19日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>わかどりのからあげ わかめごはん にくうどん</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 25.5g 中 823kcal 中 31.7g</p>	<p><b>20日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>パンサンスー ごはん みそチヂメ</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 21.6g 中 756kcal 中 26.7g</p>	<p><b>21日</b> 味めぐり…秋田県</p> <p>さけとナッツのあおなえ ごはん いものこじる</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 26.2g 中 764kcal 中 31.2g</p>	
<p><b>24日</b> 振替休日</p>		<p><b>25日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>ごますあえ ごさかな ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 24.3g 中 819kcal 中 30.3g</p>	<p><b>26日</b> どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふのわりあげ ごめこパン そうすい いよかん</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 27.6g 中 814kcal 中 34.6g</p>	<p><b>27日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>たらちりソース ひじきごはん はくさいのみそしる</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 26.4g 中 779kcal 中 32.8g</p>	<p><b>28日</b> 北条調理場オリジナル献立の日</p> <p>フレンチサラダ コーンピラフ クリームシチュー</p> <p>赤: えび、だいた、ベーコン、ぶたにく 黄: こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、アーモンド 緑: たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 21.2g 中 758kcal 中 26.2g</p>

## 秋田県の味めぐり

今月は、秋田県の味めぐりです。「いものこ汁」は、秋田県の郷土料理です。秋田県では秋の実りの時期になると、仲間同士で集まっていものこ汁を作って食べる「いものこ会」と呼ばれる風習があるそうです。「いものこ」とは、里芋のことをいい、いものこ汁は里芋を主役に、鶏肉、旬の野菜、いろいろな種類のきのこなどが入った具沢山の汁ものです。味付けは、みそ味やしょうゆ味が多く、地域や家庭によって違うそうです。また、秋田県は納豆の発祥地ともいわれ、昔は納豆を各家庭で作っていたそうです。納豆が入った具沢山の汁「納豆汁」も秋田県の郷土料理です。



## 旬の魚・野菜・果物



## 節分はどうして豆をまくの?

節分の日には、悪いことを追い払い新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまきます。  
【節分は、立春の日の前日。昔の暦では、立春の日から新しい1年が始まるとされてきた。】

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地  
牛肉(北海道・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) さわら(愛媛) さけ(北海道) いわし(千葉・愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・熊本・千葉) こまつな(愛媛・福岡・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) だいこん(熊本・長崎・愛媛・鹿児島・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) 庄大根(松山) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島・鳥取・長崎・兵庫) 里芋(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) りんご(青森) 伊予柑(松山) はるみ(愛媛) わかめ・茎わかめ(徳島) ひじき(松山)

※ (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 【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり  
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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>