

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2月3日は節分です</p> <p>暦の上では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>1日 旬…さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.1g 中 780kcal 29.4g</p>	<p>2日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 26.6g 中 821kcal 32.8g</p>	<p>3日 行事食…節分(いわしのかぼ 焼き・節分豆)</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 27.4g 中 821kcal 35.3g</p>	<p>4日 どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふの かわりあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>ぞうすい</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.7g 中 816kcal 34.5g</p>
<p>7日</p> <p>くるとみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.2g 中 792kcal 27.8g</p>	<p>8日</p> <p>だいごんの すもの</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 23.2g 中 774kcal 31.2g</p>	<p>9日</p> <p>ジャム</p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.4g 中 768kcal 36.5g</p>	<p>10日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ござかな</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ハヤシライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 22.4g 中 815kcal 27.5g</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいごんの うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.4g 中 806kcal 29.3g</p>	<p>15日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめ</p> <p>しっぽく うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 21.9g 中 758kcal 27.3g</p>	<p>16日</p> <p>ハンバーグの ソースかけ</p> <p>パン</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.9g 中 791kcal 31.0g</p>	<p>17日</p> <p>きんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>おやこどんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.9g 中 782kcal 31.8g</p>	<p>18日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パン</p> <p>とうふの ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.7g 中 779kcal 36.0g</p>
<p>21日</p> <p>ホキのフライ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>やさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 25.1g 中 797kcal 30.9g</p>	<p>22日</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 27.5g 中 809kcal 34.0g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>のり</p> <p>とりにくの あまずし</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 684kcal 24.3g 中 863kcal 29.9g</p>	<p>25日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか いため</p> <p>せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.5g 中 761kcal 32.3g</p>
<p>28日</p> <p>いそあえ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 30.7g 中 813kcal 38.0g</p>	<p>味めぐり【香川県】</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> 	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>ぶり いわし こまつな キウイフルーツ</p> <p>さわら いよかん はるみ いちご(ハウス)</p>		

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・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) だいごん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島・大分) 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>