

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<p>味めぐり (福島県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどを入れて薄味に仕立てたお吸い物です。会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。</p> <p>『ひきなおり』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。</p> <p>「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方です。</p>											
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>ぶり、いし、こまつな、さわか、せとか、いちご(ハウス)、いよかん、キウイフルーツ</p>											
<p>5日 愛媛FC応援給食 うますぎ!!びんなん!!ピビンパ丼</p> <p>ピビンパどんぶり(ぐ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナムルいため</p> <p>ごはんとたまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.5. 1g 中 7.5 8kcal 3.0. 9g</p>		<p>6日 旬...さわらの竜田揚げ</p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>ごはんとけんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.5. 5g 中 7.2 7kcal 3.1. 6g</p>		<p>7日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミルクキャラメルピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.7. 0g 中 7.4 1kcal 3.3. 7g</p>		<p>8日 行事食...節分 (節分豆・いわしのかば焼き)</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>ごはんとみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.5. 4g 中 7.4 6kcal 3.1. 1g</p>		<p>9日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 3kcal 2.6. 6g 中 7.1 3kcal 3.4. 0g</p>		<p>10日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 3kcal 2.6. 6g 中 7.1 3kcal 3.4. 0g</p>	
<p>振替休日</p>											
<p>12日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>		<p>13日 愛媛FC応援給食 元気が出る!鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>とりくのバターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.7. 3g 中 7.8 0kcal 3.3. 9g</p>		<p>14日 どれたて感謝の日...伊予柑</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークピーズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 4kcal 2.8. 2g 中 7.7 6kcal 3.4. 8g</p>		<p>15日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>とうふのわりあげ</p> <p>ごはんとはくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 8kcal 1.8. 9g 中 7.1 2kcal 2.3. 2g</p>		<p>16日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとはくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.6. 7g 中 7.5 2kcal 3.2. 2g</p>		<p>17日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとはくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.6. 7g 中 7.5 2kcal 3.2. 2g</p>	
<p>19日 味めぐり...福島県</p> <p>ひきなおり</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはんとこづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.2. 7g 中 7.2 3kcal 2.8. 0g</p>		<p>20日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 2.2. 1g 中 7.8 5kcal 2.6. 5g</p>		<p>21日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ことうパン</p> <p>チャンボン</p> <p>はるみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 3.0. 0g 中 7.5 0kcal 3.7. 8g</p>		<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはんといそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 6kcal 2.8. 9g 中 7.9 6kcal 3.5. 8g</p>		<p>23日</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>		<p>24日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとはくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 6kcal 2.8. 9g 中 7.9 6kcal 3.5. 8g</p>	
<p>26日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとたまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 3kcal 2.8. 9g 中 7.5 5kcal 3.6. 6g</p>		<p>27日</p> <p>なっとう</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>もちむぎごはん</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 5.9 8kcal 2.5. 0g 中 7.5 9kcal 2.9. 0g</p>		<p>28日</p> <p>えびのこらみあげ</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 7kcal 3.0. 3g 中 7.2 9kcal 3.8. 1g</p>		<p>29日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはんとごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 5kcal 3.1. 0g 中 8.1 2kcal 3.8. 7g</p>		<p>30日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>あげ</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>ごはんとごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 5kcal 3.1. 0g 中 8.1 2kcal 3.8. 7g</p>		<p>2月3日は節分</p> <p>節分とは、立春の前日のことをさし、災いをもたらす鬼を、豆をまいて追い払い福を招き入れる行事です。</p> <p>まく豆は、「福豆」と呼ばれており、一般的には炒った大豆を使います。福豆を自分の歳の数だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。</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・鶏肉(愛媛) いわし(千葉) さわか(韓国) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) ほうたけ(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡) 茨城・長崎・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・鹿児島) はくさい(愛媛・徳島・熊本・長崎・愛知・兵庫) さといも(愛媛) ほうれんそう(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) いちご(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) きわかめ(徳島) ひじき(松山) のり(香川)

※ (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...日本の味めぐり献立

旬...旬の食材を生かした献立

どれたて感謝の日...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。

また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

※ 松山市学校給食のホームページ ... <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

＜松山市HP＞

