

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>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 2.5. 1g 中 7.98kcal 3.0. 6g</p>	<p>1日 とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>豆腐のわりあげ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 2.5. 1g 中 7.98kcal 3.0. 6g</p>	<p>2日 行事食…節分 (いわしのかば 焼き・節分豆)</p> <p>いそあえ</p> <p>いわたしのかばやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 2.6. 9g 中 8.08kcal 3.4. 7g</p>	<p>3日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン クリームシチュー</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.3. 7g 中 7.48kcal 2.8. 9g</p>	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>しっぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.2. 2g 中 7.50kcal 2.7. 5g</p>
<p>7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 ほうろくみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.4. 5g 中 7.83kcal 2.9. 8g</p>	<p>8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>せとか(勝山中・県立西中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.70kcal 2.6. 8g 中 8.74kcal 3.3. 6g</p>	<p>9日</p> <p>きんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>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 6.26kcal 2.6. 9g 中 7.76kcal 3.3. 2g</p>	<p>10日</p> <p>いちごジャム</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.8. 4g 中 7.83kcal 3.6. 7g</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>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 6.86kcal 2.4. 2g 中 8.57kcal 2.8. 8g</p>	<p>15日</p> <p>パンサンス</p> <p>こぎかな</p> <p>こめごはん</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 6.08kcal 3.2. 1g 中 7.51kcal 3.9. 5g</p>	<p>16日</p> <p>とりにくのあまずい</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.4. 2g 中 7.77kcal 3.0. 1g</p>	<p>17日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>みかんパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>だいたいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.69kcal 2.9. 4g 中 8.21kcal 3.5. 6g</p>	<p>18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 6.03kcal 2.4. 5g 中 7.65kcal 3.0. 2g</p>
<p>21日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ししゃものからあげ 小2び 中3び</p> <p>ごはん きりぼしだいのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.2. 4g 中 8.01kcal 2.8. 3g</p>	<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 3.0. 8g 中 8.02kcal 3.8. 0g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>ナムル</p> <p>パン ちゅうかいため</p> <p>せとか(姫山小・清水小・和氣小のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 9g 中 7.50kcal 3.1. 1g</p>	<p>25日</p> <p>だいごんのすもの</p> <p>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 6.23kcal 2.5. 1g 中 7.99kcal 3.1. 9g</p>
<p>28日</p> <p>くのみあえ</p> <p>なつとう</p> <p>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 6.24kcal 2.2. 2g 中 7.80kcal 2.6. 4g</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>			

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) 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
 とれたて感謝の日…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。
 ※ 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>