

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>あじ ふくしまけん 味のめぐり (福島県)</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『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>『ひきないり』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。「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。</p>				
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>ぶり、いわし、さつまいも、さくら、いよかん、せとか</p>				
<p>5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>ゼリー、パターしょうゆ、ひよこまめのピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.4g 中 792kcal 33.2g</p>	<p>6日</p> <p>ひじき、サラダ、ひめむぎパン、ポーク、ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.3g 中 781kcal 34.9g</p>	<p>7日</p> <p>アーモンド、かぼちゃ、かきあげ、ゆかりごはん、みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.6g 中 782kcal 27.2g</p>	<p>8日</p> <p>パン、ハンサンス、クリームスープ、オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.4g 中 725kcal 29.8g</p>	<p>9日 行事食…節分 (節分豆・いわしのかぼ焼き)</p> <p>はくさいのおひたし、せつぶんめ、いわしのかぼ焼き</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.1g 中 769kcal 32.2g</p>
<p><b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b></p>				
<p>12日</p> <p>ひきないり、「りょう」でくばる、めひかりのフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.5g 中 715kcal 27.7g</p>	<p>13日 味のめぐり…福島県</p> <p>ひきないり、「りょう」でくばる、めひかりのフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.5g 中 715kcal 27.7g</p>	<p>14日</p> <p>ごまあえ、なつとう、じゃがいものそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.4g 中 741kcal 29.1g</p>	<p>15日</p> <p>いかの、さくらあげ、ごま、でんぷん、さとう、あぶら、じゃがいも、あぶら、でんぷん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 29.3g 中 715kcal 36.9g</p>	<p>16日</p> <p>ホキの、ペリカラフル、のり、ごはん、とうふ、ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 28.9g 中 771kcal 35.9g</p>
<p>19日</p> <p>こまつなのおひたし、さけフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 28.0g 中 770kcal 34.9g</p>	<p>20日 とれたて感謝の日…伊予柑</p> <p>ハンバーグ、パン、やさいたつぷり、スープ、いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.1g 中 726kcal 31.4g</p>	<p>21日</p> <p>きわわめ、サラダ、ごま、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.4g 中 797kcal 28.0g</p>	<p>22日</p> <p>ぶたにくとやきの、いためもの、パン、ちゅうか、スープ、フライドポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 29.4g 中 722kcal 36.3g</p>	<p>23日</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>
<p>26日 愛媛FC応援給食 うまさ!!びびん!!ピビンパ</p> <p>ピビンパどんぶり(ぐ)、ヨーグルト、もちむぎ、ごはん、たまご、スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.8g 中 762kcal 31.8g</p>	<p>27日</p> <p>だいこん、サラダ、こめコパン、ポトフ、ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.4g 中 750kcal 33.9g</p>	<p>28日</p> <p>とうふ、かわりあげ、ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 21.9g 中 740kcal 26.9g</p>	<p>29日</p> <p>カラフル、ナムル、パン、ワンタン、スープ、とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 31.8g 中 763kcal 39.3g</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。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) さくら(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) ほたて(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) くわわめ(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

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。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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>

