

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	4日 行事食…節分 (いわしの変わりソース・節分豆)	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく いわし	5日	ぎゅうにゅう とうにゅう とり	6日	そくせきづけ さけのたつたあげ ひじきめし はくさいの みそしる	7日	きゅうにゅう ぶたにく きわかめ いかに さとう
	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ								
	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり								
10日	ひじき サラダ	11日	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ひじき	12日 愛媛FCコラボ給食 ゴールをとりくパワー投入(豆乳)スープ	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう とり	13日	そくせきづけ さけのたつたあげ ひじきめし はくさいの みそしる	14日	きゅうにゅう ぶたにく きわかめ いかに さとう
	もちむぎ ごはん								
	エネギー たんぱく質 小 5 8 2 kcal 2 3. 0 g 中 7 3 1 kcal 2 7. 0 g								
17日	アーモンドあえ ししゃものからあげ (小)2び・(中)3び	18日 旬…さわらのから揚げ	ぎゅうにゅう あげ とり	19日	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とり	20日	そくせきづけ さけのたつたあげ ひじきめし はくさいの みそしる	21日	きゅうにゅう ぶたにく きわかめ いかに さとう
	ごはん								
	エネギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 6. 9 g 中 7 4 2 kcal 3 2. 8 g								
24日	きゅうにゅう ぶたにく なっとう	25日	ぎゅうにゅう あげ とり	26日	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とり	27日	そくせきづけ さけのたつたあげ ひじきめし はくさいの みそしる	28日	きゅうにゅう ぶたにく きわかめ いかに さとう
	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ								
	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり								
31日	ひじき サラダ	1日	ぎゅうにゅう あげ とり	2日	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とり	3日	そくせきづけ さけのたつたあげ ひじきめし はくさいの みそしる	4日	きゅうにゅう ぶたにく きわかめ いかに さとう
	もちむぎ ごはん								
	エネギー たんぱく質 小 5 8 3 kcal 1 9. 6 g 中 7 4 7 kcal 2 4. 5 g								

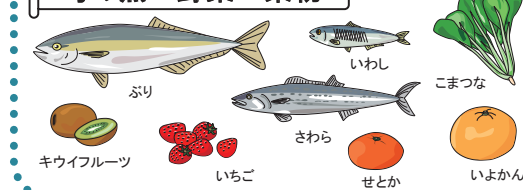
味めぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに漬け込んだ鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だった頃は、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など特別な日の料理でした。今では手に入りやすい食材や調味料で作ることのできる身近な郷土料理として親しまれています。

また、岐阜県の特産物である『ほうれん草』は、夏には飛騨地域を中心とする高冷地、冬から春にかけては美濃平野を中心とする平坦地で栽培されており、1年中出荷できることから、全国的にも特徴があります。給食では、『かきたま汁』にほうれん草を使用しています。



旬の魚・野菜・果物



2月2日は節分

節分とは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、豆まきをして邪気を払う行事です。「終 いわし」を玄関先で飾る風習がありますが、その理由は鬼が嫌がるトゲのあるひいらぎと独特の匂いをもついわしを組み合わせることで、鬼を追い払う魔除けになると考えられているからです。栄養価の高いいわしを食べることで「一年中健康で過ごせるように」と願う意味もあります。

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いわし(日本) さわら(アジア) さけ(北海道) ししゃも(ヨーロッパ) ホキ(ニュージーランド) いかに(南米) 小煮干し(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 里芋(宮崎) じゃがいも(北海道・松山・長崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・松山) もやし(愛媛・岡山・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(東北地方) きわかめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・茨城・福岡) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・香川) 白菜(愛媛・長崎・徳島・熊本・兵庫・愛知) いよかん(松山・愛媛) はるみ(愛媛) いちご(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) 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品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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。
また、不明な点がありましたら、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＞