



令和3年2月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
1日 さけフライ エネルギー たんぱく質 小 6.97kcal 3.2. 1g 中 8.81kcal 3.9. 9g		2日 こめこパン エネルギー たんぱく質 小 6.64kcal 2.6. 4g 中 8.29kcal 3.2. 5g		3日 行事食...節分(節分豆 いわしの変わりソース) いわしのかわりソース エネルギー たんぱく質 小 6.58kcal 2.6. 4g 中 8.50kcal 3.4. 1g		4日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.6. 1g 中 8.08kcal 3.2. 8g		5日 味のめぐり...高知県 たいのたつたあげ エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 9g 中 8.24kcal 3.7. 2g		8日 つくだに エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 8g 中 7.89kcal 3.1. 4g		9日 ひめむぎパン エネルギー たんぱく質 小 6.73kcal 2.7. 0g 中 8.42kcal 3.3. 2g		10日 だいきとこにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.7. 9g 中 7.85kcal 3.4. 8g		11日 けんこくきねんひ 建国記念の日 		12日 我が家の献立 優秀作品 ちくわのゆかりあげ エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.4. 6g 中 7.53kcal 3.1. 9g		15日 旬...さわらのから揚げ さわらのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6.72kcal 2.7. 3g 中 8.54kcal 3.3. 7g		16日 しょうゆドレッシングサラダ エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 8g 中 7.80kcal 3.2. 4g		17日 とりにくのトネソースに エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 6g 中 8.10kcal 3.6. 0g		18日 いそあえ エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.4. 5g 中 7.92kcal 3.2. 5g		19日 じゃがいもえびのケチャップいため エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.5. 3g 中 8.43kcal 3.0. 5g		22日 じゃがいもとかぼちゃのオープンやき エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3. 4g 中 7.51kcal 2.9. 3g		23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 		24日 きわかめのサラダ エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.0. 7g 中 8.35kcal 2.6. 0g		25日 たいのアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.8. 2g 中 8.36kcal 3.4. 4g		26日 ごまずあえ エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.3. 6g 中 8.03kcal 2.8. 3g	

高知県の味のめぐり

今月は、高知県の味のめぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は、全国生産量の5割を占める、日本一のゆずの産地です。さわやかで、とても香りの高いかんきつで、絞った果汁はポン酢にしたり、皮は薬味として食べられています。「ゆず風味漬」に、ゆず果汁が使われています。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

ぶり いわし さわら

きゅういフルーツ こまつな はるみ いよかん いちご

我が家の献立

学校給食で食べたい 我が家の献立

4日「たまらんからあげ」・12日「ほっこり具だくさんうどん」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。お楽しみに！

愛媛県産水産物消費拡大緊急対策事業でいただく食品を使った献立です。

5日 鯛の竜田揚げ (鯛)
25日 鯛のアーモンド炒め (鯛)

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島) しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ピーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) きわかめ(徳島) こんぶ(北海道) 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
 旬...旬の食材を生かした献立
 ...南調理場独自献立
 ...我が家の献立優秀作品

※ 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>