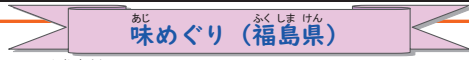
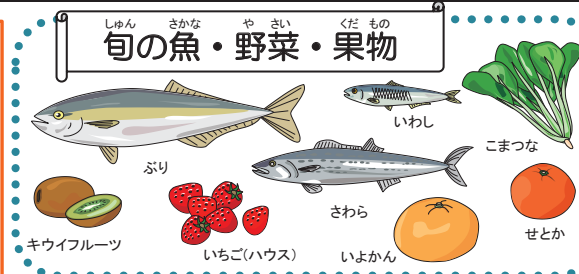
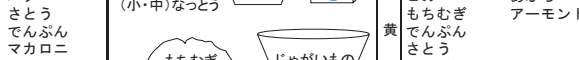


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 あじ 味めぐり (福島県) こんげつ あじ こんだて 今月の味めぐり献立は、『福島県』です。 『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどをいれて薄味に仕立てたお吸い物です。会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。 『ひきなおり』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。 「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。  旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだ もの ぶり いちご(ハウス) さわら いよかん キウイフルーツ				
5日 愛媛FC応援給食 うまさ!!びびん!!ビビンバ丼 ヨーグルト ピビンパどんぶり(ぐ) ナムル とうふそぼろ ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.2g 中 771kcal 31.0g	6日 いそあえ ホキのたつたあげ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 24.2g 中 719kcal 29.7g	7日 だいこん サラダ こめこパン ポトフ (小・中)ミルクキャラメルビーンズ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 27.0g 中 738kcal 33.5g	8日 えびの こうみあげ (小・中)アーモンド ゆかりごはん みずたきうどん エネルギー たんぱく質 小 572kcal 26.8g 中 751kcal 34.2g	9日 パンサンスー パン ちゅうかうふの ちゅうかいのため はるみ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 27.0g 中 726kcal 33.9g
 ふり か え き ゆ う じ つ 振替休日  旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだ もの ぶり いちご(ハウス) さわら いよかん キウイフルーツ				
12日 ふり か え き ゆ う じ つ 振替休日	13日 愛媛FC応援給食 元気になる!!鶏肉のバターしょうゆ (小)ゼリー とりにくの バターしょうゆ ひよこまめのピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 659kcal 27.1g 中 779kcal 33.9g	14日 アーモンド あえ (小・中)なつとう もちむぎごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 598kcal 25.0g 中 752kcal 29.9g	15日 旬…さわらの照り焼き そくせきづけ さわらのてりやき ごはん はくさいのみそしる エネルギー たんぱく質 小 560kcal 25.6g 中 717kcal 31.5g	16日 えびの チリソース パン ちゅうかうふの ちゅうかいのため はるみ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 27.0g 中 726kcal 33.9g
19日 味めぐり…福島県 ひきなおり 「りょうでくばる」 めひかりのフライ ごはん こづゆ エネルギー たんぱく質 小 568kcal 22.7g 中 723kcal 28.0g	20日 きわかめの サラダ こざかな もちむぎごはん あつあげカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.5g 中 806kcal 28.3g	21日 とれたて感謝の日…伊予柑 いよかん タンドリーチキン えびピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.5g 中 776kcal 33.5g	22日 こまつなのおひたし さけフライ いそに エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.6g 中 805kcal 36.9g	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日
26日 ひじき サラダ パン ポークビーンズ いよかん エネルギー たんぱく質 小 622kcal 28.9g 中 778kcal 35.7g	27日 カラフルナムル わかどりのからあげ ごはん ビーフじる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.9g 中 772kcal 27.6g	28日 コーンサラダ ハンバーグ やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.9g 中 747kcal 25.9g	29日 ホキの ポリカラフル のり ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 30.8g 中 803kcal 38.5g	2月3日は節分 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、病気になるず長生きするといわれています。

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

とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

…南調理場独自献立

※ 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>