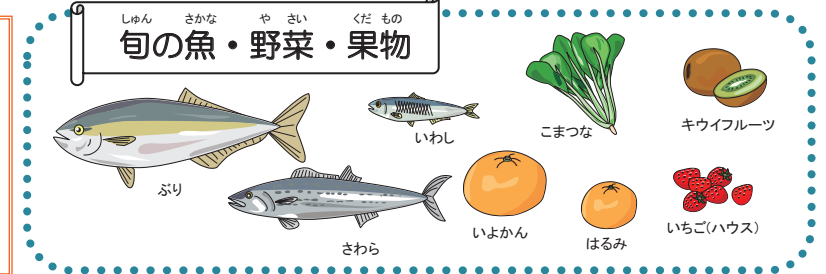


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2月3日は節分です</p> <p>暦の上では春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する（悪いことを無くす）」とされていたからです。</p>	<p>1日 旬…さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ さわらのからあげ</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.4. 2g 中 7.81kcal 2.9. 5g</p>	<p>2日</p> <p>かいそう サラダ ごさかな</p> <p>もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.2. 1g 中 8.21kcal 2.6. 9g</p>	<p>3日 行事食…節分(いわしのかぼ 焼き・節分豆)</p> <p>いそあえ せつぶんまめ いわしのかぼやき</p> <p>ごはん はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.7. 5g 中 8.23kcal 3.5. 6g</p>	<p>4日 どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふのかわりあげ いよかん</p> <p>ごはん ぞうすい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 2.7. 7g 中 8.16kcal 3.4. 5g</p>
<p>7日</p> <p>ゆずふうみづけ ししゃものからあげ 幼1び 小2び 中3び</p> <p>ごはん きりぼしだいこんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.3. 4g 中 8.06kcal 2.9. 3g</p>	<p>8日</p> <p>だいごんのすもの 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 6.03kcal 2.4. 5g 中 7.73kcal 3.1. 1g</p>	<p>9日</p> <p>ホキのピリカラフル パン しおラーメン いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 2.9. 2g 中 7.62kcal 3.7. 8g</p>	<p>10日</p> <p>ハンバーグのソースかけ えびピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.4. 8g 中 7.98kcal 3.0. 2g</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>きんぴら アーモンド 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 6.17kcal 2.6. 6g 中 7.73kcal 3.3. 2g</p>	<p>15日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ かきあげ わかめ しつぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.1. 5g 中 7.73kcal 2.6. 8g</p>	<p>16日</p> <p>ひじきサラダ チキンライス ポトフ (中)うすやきたまご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 1.9. 2g 中 7.91kcal 2.6. 6g</p>	<p>17日</p> <p>あおなのにびたし なっとう 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 6.53kcal 2.5. 3g 中 8.19kcal 3.1. 0g</p>	<p>18日</p> <p>ナムル パン ちゅうかいため せとか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.4. 9g 中 7.63kcal 3.1. 3g</p>
<p>21日</p> <p>パンサンス ヨーグルト ごはん ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.4. 2g 中 7.65kcal 2.8. 9g</p>	<p>22日</p> <p>くきわかめのサラダ みかんパン クリームシチュー (小・中)だいちずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.7. 5g 中 8.19kcal 3.3. 7g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>とりにくのあますに のり ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.80kcal 2.4. 8g 中 8.38kcal 3.2. 0g</p>	<p>25日</p> <p>ホキのフライ ひよこまめのピラフ やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.6. 0g 中 8.15kcal 3.2. 2g</p>
<p>28日</p> <p>こまつなおひたし いかのてんぷら ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 3.0. 3g 中 8.18kcal 3.7. 5g</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。 「しつぽくうどん」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>			



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(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) くきわかめ(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
 どれだて感謝の日…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>