

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 行事食…節分 (いわしの変わりソース・節分豆) ポイルキャベツ (小・中のみ) せつぶんまめ いわしのかわりソース  ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.6. 5g 中 7.5 5kcal 3.2. 8g		4日 ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく ベーコン はるみ ごはん はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.5. 0g 中 7.7 5kcal 3.1. 2g		5日 旬…さわらのから揚げ いそあえ さわらのから揚げ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 5.8 4kcal 2.6. 4g 中 7.4 2kcal 3.2. 9g		6日 ぎゅうにゅう さわの り みそ あげ とりにく こめ でんぶふん あぶら さとう さといも うどん こむぎこ しゅんぎく きょうねぎ にんにく たまねぎ にんじん パセリ はるみ ほうれんそう キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.5. 0g 中 7.2 4kcal 3.0. 6g		7日 味噌ぐり…岐阜県 ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ のり こめ でんぶふん じゃがいも あぶら さとう ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン にんにく エネルギー たんぱく質 小 5.7 1kcal 2.6. 0g 中 7.3 8kcal 3.2. 5g	
10日 ぎゅうにゅう なつとう ごま ぎょうねぎ こめ じゃがいも ごま あぶら さとう でんぶふん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.3. 0g 中 7.3 1kcal 2.7. 0g		11日 けん こく き ねん ひ 建国記念の日		12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 エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.7. 6g 中 7.2 1kcal 3.4. 5g		13日 ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ わかめ ひじき とうふ さけ こめ でんぶふん こめ にんにく さとう あぶら えだまめ たくあん しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース いちご エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.7. 1g 中 7.5 1kcal 3.3. 8g		14日 愛媛FC応援給食 EFC栄養たっぷり揚げ ヨーグルト EFCえいよう たつぷりあげ ひよこまめのピラフ たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6.3 0kcal 2.5. 6g 中 8.1 3kcal 3.1. 3g	
17日 ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あげ こめ さとう さつまいも でんぶふん あぶら じゃがいも にんじん ピーマン ねぎ だいこん ごぼう しめじ しょうが しょうが たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.2. 1g 中 7.8 2kcal 2.7. 4g		18日 ぎゅうにゅう とみそ たまご ぶたにく あげ ホキの ゆかりあげ こめ さつまいも でんぶふん あぶら じゃがいも にんじん ピーマン ねぎ だいこん ごぼう しめじ しょうが しょうが たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 3.0. 6g 中 7.7 2kcal 3.8. 2g		19日 とれたて感謝の日…伊予柑 ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく みそ あげ こめ もちむぎ さとう ごま こんにゃく みつば きくらげ にんにく キャベツ たまねぎ れんこん さやいんげん いよかん エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.4. 4g 中 7.6 7kcal 3.0. 9g		20日 ぎゅうにゅう うずらたまご だいず ぶたにく なまクリーム パン くるざとう さとう はるさめ ごま みつば きくらげ にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 2.7. 1g 中 8.0 4kcal 3.3. 9g		21日 ぎゅうにゅう うずらたまご だいず ぶたにく なまクリーム パン くるざとう さとう はるさめ ごま みつば きくらげ にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.5. 6g 中 7.5 9kcal 3.2. 4g	
愛媛FC × 学校給食 コラボ給食 応援給食 ゴールをとりこく パワーとうにゅうスープ これを食べて筋肉をつけ、相手に当たり負けない体を作ってください！(南第二サッカー部より) E: かぼちゃに含まれるビタミンE F: 豚肉に含まれる鉄(Fe) C: ひじきに含まれるカルシウム(Ca) 愛媛FC(EFC)と栄養素を組み合わせてみました。しっかり食べてたくさん勝利できるようにがさい！(南第二 6年生より)		25日 ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく パン あぶら くるざとう さとう じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん トマトビュレー エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.7. 1g 中 7.3 4kcal 3.3. 2g		26日 ぎゅうにゅう ひじき サラダ もちむぎ ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 1.9. 7g 中 7.6 2kcal 2.4. 7g		27日 愛媛FCコラボ給食 ゴールをとりこく パワー投入(豆乳)スープ ホキの ビリカラフル パン あぶら じゃがいも さとう ごま みつば きくらげ にんにく キャベツ きくらげ エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 3.1. 1g 中 7.3 3kcal 3.9. 4g		28日 ぎゅうにゅう ぶたにく きくわめ さとう ホキ パン あぶら じゃがいも さとう ごま みつば きくらげ にんにく キャベツ きくらげ エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.5. 3g 中 7.2 4kcal 3.1. 3g	

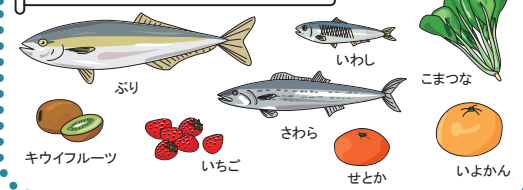
味めぐり【岐阜県】

『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、季節の変わり目に関わ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(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) くわがめ(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>