



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 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 せつぶん まめ レモンふうみづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g	2日 かわりきんぴら こぎかな もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.0g 中 759kcal 33.5g	3日 とりへのトマトソースに パン ミネストローネ いちご エネルギー たんぱく質 小 635kcal 29.4g 中 803kcal 37.7g	4日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ キャベツのおひたし ちりめんごはん ぽっりぐんうどん エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g	5日 とれたて感謝の日…いよかん はくさいサラダ こめこパン カレービーンズ いよかん エネルギー たんぱく質 小 680kcal 30.1g 中 844kcal 37.1g
8日 旬…さわらのから揚げ さわらのから揚げ ごまあえ ごはん きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	9日 とうふのかわりあげ つくだに ごはん はくさいのみそじる エネルギー たんぱく質 小 660kcal 22.1g 中 833kcal 27.0g	10日 かいそうサラダ ひめむぎパン クリームシチュー いちご エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.2g 中 772kcal 30.2g	けんこくきねんひ 建国記念の日 さけフライ そくせきづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g	
15日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ボイルやさい ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	16日 ごますあえ なつとう ごはん じゃがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	17日 いそあえ パン あつあげのみそいため はるみ エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.4g 中 758kcal 34.2g	18日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ きゅうりのときさうみ しょうがごはん かつおぶし エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	19日 しょうゆドレッシングサラダ みかんパン ようふうこみ くるみだいずりり エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.5g 中 804kcal 33.9g
22日 じゃがいもえびのケチャップしめじ アーモンド ごはん ビーフンじる エネルギー たんぱく質 小 678kcal 27.1g 中 843kcal 32.7g	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 かぼちゃとこぼしのかきあげ いか たまご こめ でんぶん さとう こむぎこ こめ あぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ しいたけ さいやいんげん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g		24日 かきかめ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.1g 中 852kcal 28.2g	25日 きわかめのサラダ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 669kcal 23.1g 中 852kcal 28.2g
26日 たいのアーモンド ヨーグルト しょうゆ パン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	27日 たいのアーモンド ヨーグルト しょうゆ パン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	28日 たいのアーモンド ヨーグルト しょうゆ パン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	29日 たいのアーモンド ヨーグルト しょうゆ パン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	30日 たいのアーモンド ヨーグルト しょうゆ パン エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g

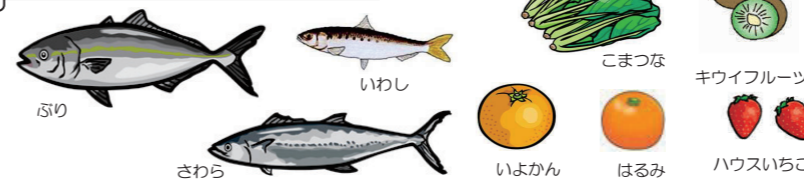
高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「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。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。



旬の魚・野菜・果物



我が家の献立
 学校給食で食べたい 我が家の献立
 ご家庭で食べられている献立を、
 学校給食に取り入れました。
 お楽しみに！

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) ビーマン(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】

味めぐり…日本の味めぐり
 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>