

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2月3日は節分です 暦の上で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。 	1日 赤: ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ヨーグルト 黄: パン、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ 緑: にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、たけのこ、きくらげ、きゅうり エネルギー: 小 6 2 8 kcal, 中 7 6 6 kcal たんぱく質: 2 8 . 7 g, 3 4 . 7 g	2日 行食会…節分 (いわしのかば 焼き・節分豆) 赤: いそあえ、せつぶんまめ 黄: せつぶんまめ、いわしのかばやき 緑: ごはん、けんちんじる エネルギー: 小 6 2 4 kcal, 中 8 0 7 kcal たんぱく質: 2 7 . 0 g, 3 4 . 9 g	3日 赤: ひじき、サラダ 黄: パン、カレー、ビーンズ 緑: エネルギー: 小 6 0 3 kcal, 中 8 2 7 kcal たんぱく質: 2 7 . 5 g, 3 3 . 8 g	4日 味めぐり…香川県 赤: そくせきづけ、わかめ、あげ、とりにく、たまご、えび、にぼし、こむぎこ 黄: パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう、あぶら 緑: たまねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、れんこん、コーン エネルギー: 小 6 1 2 kcal, 中 7 7 3 kcal たんぱく質: 2 1 . 5 g, 2 6 . 8 g
7日 旬…さわらのからあげ 赤: ごまあえ、のり 黄: さわらのからあげ、はくさい、みそしる 緑: ごはん エネルギー: 小 6 2 5 kcal, 中 7 8 7 kcal たんぱく質: 2 5 . 2 g, 3 0 . 1 g	8日 赤: ハンバーグのソースかけ、ひめむぎパン 黄: ミネストローネ、いちご 緑: エネルギー: 小 6 5 1 kcal, 中 7 9 6 kcal たんぱく質: 2 5 . 4 g, 3 0 . 3 g	9日 赤: きんぴら、アーモンド 黄: もちむぎ、おやこどんぶり(ぐ) 緑: エネルギー: 小 6 1 9 kcal, 中 7 7 7 kcal たんぱく質: 2 6 . 7 g, 3 2 . 0 g	10日 赤: ジャム、ホキのピリカラフル 黄: パン、しおラーメン 緑: エネルギー: 小 6 0 5 kcal, 中 7 8 2 kcal たんぱく質: 2 8 . 3 g, 3 6 . 5 g	11日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ 黄: パン、ちゅうかさ、あぶら、でんぶん、さとう 緑: きくらげ、コーン、もやし、にんじん、ピーマン、きょうねぎ、にんにく 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ 黄: パン、ちゅうかさ、あぶら、でんぶん、さとう 緑: きくらげ、コーン、もやし、にんじん、ピーマン、きょうねぎ、にんにく
14日 赤: かいそう、サラダ、ごまあえ 黄: ちゅうかさ、あぶら、でんぶん、さとう 緑: トマトピューレー、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ エネルギー: 小 6 4 1 kcal, 中 8 2 8 kcal たんぱく質: 2 2 . 8 g, 2 7 . 9 g	15日 とれたて感謝の日…いよかん 赤: とうふ、かわりあげ 黄: こめこパン、さとう、あぶら 緑: ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、いよかん エネルギー: 小 6 5 4 kcal, 中 8 1 3 kcal たんぱく質: 2 7 . 7 g, 3 4 . 4 g	16日 赤: とりにく、あまずい 黄: ごはん、みそしる 緑: エネルギー: 小 6 7 3 kcal, 中 8 3 1 kcal たんぱく質: 2 4 . 2 g, 3 1 . 4 g	17日 赤: きわかめのサラダ 黄: みかんパン、クリームシチュー 緑: だいず、いりこ エネルギー: 小 6 5 1 kcal, 中 8 1 8 kcal たんぱく質: 2 7 . 5 g, 3 3 . 7 g	18日 赤: ホキのフライ 黄: ひよこまめのピラフ、やさいスープ 緑: エネルギー: 小 6 4 1 kcal, 中 8 1 5 kcal たんぱく質: 2 6 . 0 g, 3 2 . 2 g
21日 赤: ゆずふうみづけ 黄: ししゃものからあげ、小2び、中3び 緑: ごはん、きりぼしだいこん、うまに エネルギー: 小 6 1 9 kcal, 中 8 0 6 kcal たんぱく質: 2 3 . 4 g, 2 9 . 3 g	22日 赤: こまつなのおひたし 黄: いかのてんぷら 緑: ごはん、ごもくに エネルギー: 小 6 4 2 kcal, 中 8 1 7 kcal たんぱく質: 3 0 . 2 g, 3 7 . 4 g	23日 赤: ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、たまご、いか 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、たけのこ、きくらげ、しょうが、キャベツ、こまつな	24日 赤: ナムル 黄: パン、ちゅうかいため 緑: せとか エネルギー: 小 6 0 9 kcal, 中 7 6 5 kcal たんぱく質: 2 4 . 9 g, 3 1 . 4 g	25日 赤: だいこんのすも 黄: ごはん、あつあけのみそいため 緑: エネルギー: 小 6 0 2 kcal, 中 7 7 2 kcal たんぱく質: 2 4 . 5 g, 3 1 . 1 g
28日 赤: なつとう、くるみあえ 黄: ごはん、じゃがいものそばろに 緑: エネルギー: 小 6 3 4 kcal, 中 7 9 3 kcal たんぱく質: 2 3 . 2 g, 2 7 . 6 g	29日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、なつとう 黄: こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう 緑: にんじん、グリーンピース、たまねぎ、こまつな、キャベツ	30日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、いか 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、たけのこ、きくらげ、しょうが、キャベツ、こまつな	31日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、いか 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、たけのこ、きくらげ、しょうが、キャベツ、こまつな	32日 赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、いか 黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、こむぎこ 緑: にんじん、たけのこ、きくらげ、しょうが、キャベツ、こまつな

天皇誕生日

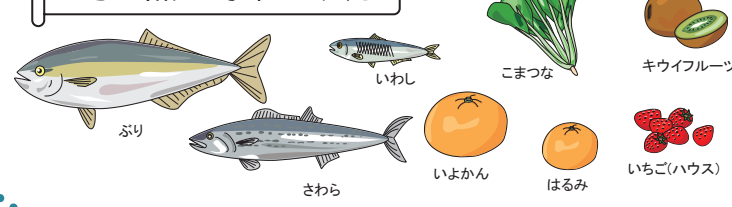
味めぐり【香川県】

今月の味めぐり献立は、『香川県』です。

「しっぽくうどん」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。



旬の魚・野菜・果物



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・大分) 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) さといも(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) くわがめ(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

※ 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>