雄郡小　垣生小
余土小　たちばな小
さくら小　双葉小
雄新中　垣生中
余土中　西中

B班

令和５年２月 予定献立表

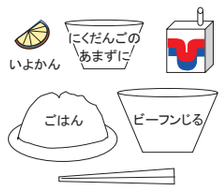
松山市垣生学校給食共同調理場

味めぐり【兵庫県】

今月の味めぐり献立は、『兵庫県』です。
ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれています。
松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。
松葉ガニは、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。
給食では、**『かにたま汁』**にカニを使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

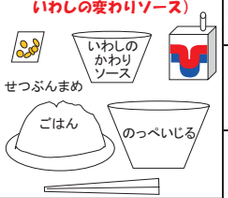
1日 とれたて感謝の日…いよかん



エネルギー	たんぱく質
小 ５９３kcal	２１．７ｇ
中 ７６６kcal	２７．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン　とりにく　だいず
黄：こめ　あぶら　ごまあぶら　ビーフン　でんぷん　さとう
緑：にんじん　にんにく　ねぎ　いよかん　たけのこ　しいたけ　しょうが　たまねぎ　さやいんげん

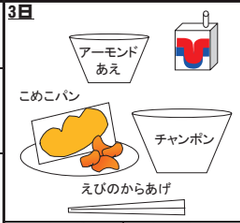
2日 行事食…節分（節分豆・いわしの変わりソース）



エネルギー	たんぱく質
小 ６２０kcal	２７．６ｇ
中 ８１１kcal	３５．７ｇ

赤：ぎゅうにゅう　あげ　いわし　やきどうふ　だいず　とりにく
黄：こめ　パンこ　でんぷん　あぶら　さといも　こんにゃく　さとう
緑：にんじん　だいこん　ねぎ　しいたけ　しょうが

3日



エネルギー	たんぱく質
小 ５６９kcal	３２．６ｇ
中 ７２７kcal	４１．３ｇ

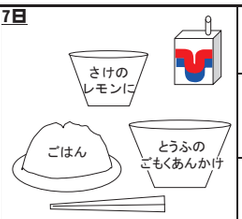
赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　えび
黄：こめこパン　ちゅうかそば　あぶら　アーモンド　こむぎこ　さとう　でんぷん
緑：たけのこ　ほうれんそう　ねぎ　キャベツ　きくらげ　もやし　にんじん　しょうが

6日

エネルギー	たんぱく質
小 ５５９kcal	２３．０ｇ
中 ７２６kcal	２９．５ｇ

赤：ぎゅうにゅう　みそ　ベーコン　うずらたまご　ぎゅうにく
黄：こめ　こんにゃく　もちむぎ　はるさめ　ごまあぶら　さとう　ごま
緑：にんじん　たけのこ　もやし　しいたけ　ほうれんそう　きくらげ　しょうが　にんにく　ねぎ

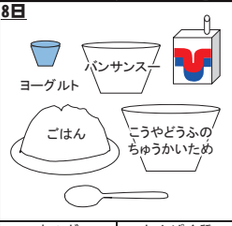
7日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１５kcal	３０．６ｇ
中 ７８４kcal	３７．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく　さけ
黄：こめ　あぶら　さとう　でんぷん
緑：もやし　レモン　ねぎ　しょうが　にんじん　たけのこ　たまねぎ　きくらげ

8日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３２kcal	２５．２ｇ
中 ７９８kcal	３１．２ｇ

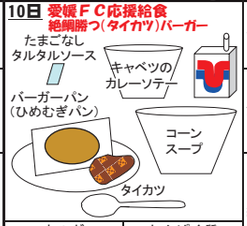
赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　ヨーグルト　こうやどうふ　ぶたにく
黄：こめ　ごま　あぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん　はるさめ
緑：きくらげ　きゅうり　キャベツ　だいこん　ピーマン　たまねぎ　たけのこ　にんじん　しょうが

9日

エネルギー	たんぱく質
小 ５８０kcal	２５．５ｇ
中 ７５１kcal	３２．５ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ　ベーコン　たまご
黄：こめ　あぶら　いんげんまめ　こむぎこ
緑：たまねぎ　コーン　セロリ　にんじん　キャベツ　かぼちゃ　パセリ

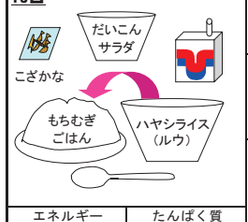
10日 愛媛ＦＣ応援給食 絶調勝つ（タイカツ）バーガー



エネルギー	たんぱく質
小 ６４５kcal	３１．１ｇ
中 ７３６kcal	３４．６ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　たい　たまご
黄：パン　こむぎこ　じゃがいも　あぶら　パンこ　たまごなしタルタルソース
緑：コーン　セロリ　パセリ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　キャベツ

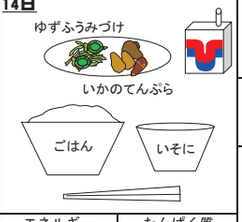
13日



エネルギー	たんぱく質
小 ５９９kcal	２２．５ｇ
中 ７５６kcal	２６．８ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　にぼし
黄：こめ　さとう　もちむぎ　でんぷん　くろざとう　あぶら　じゃがいも
緑：トマトビューレー　にんにく　にんじん　たまねぎ　だいこん　きゅうり

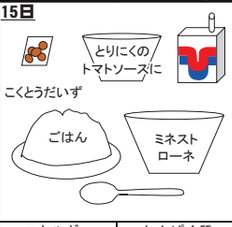
14日



エネルギー	たんぱく質
小 ５８５kcal	２８．６ｇ
中 ７５３kcal	３６．１ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　たまご　とりにく　いか　だいず　わかめ
黄：こめ　こむぎこ　あぶら　さとう　こんにゃく
緑：にんじん　れんこん　しょうが　きゅうり　ゆず　はくさい

15日



エネルギー	たんぱく質
小 ６０６kcal	２６．０ｇ
中 ７６２kcal	３１．６ｇ

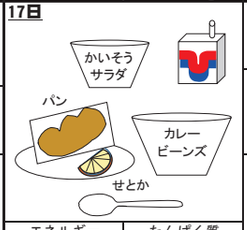
赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　だいず
黄：こめ　じゃがいも　こむぎこ　マカロニ　でんぷん　あぶら　くろざとう　さとう
緑：にんじん　にんにく　キャベツ　トマト　パセリ　セロリ　たまねぎ　マッシュルーム　トマトビューレー

16日 愛媛ＦＣ応援給食 栄養たっぷり！さばの炊き込みご飯

エネルギー	たんぱく質
小 ５８１kcal	２９．６ｇ
中 ７３９kcal	３７．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう　さば　ぶたにく　だいず　たまご　みそ　のり　とうふ
黄：こめ　じゃがいも　こむぎこ　あぶら
緑：にんじん　しめじ　ねぎ　たまねぎ　キャベツ

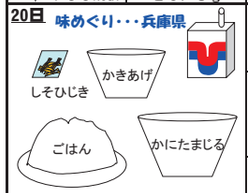
17日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３８kcal	２９．４ｇ
中 ７９０kcal	３６．２ｇ

赤：ぎゅうにゅう　だいず　わかめ　ぶたにく　こんぶ　くきわかめ
黄：パン　さとう　あぶら　くろざとう　じゃがいも　ごまあぶら
緑：にんじん　えだまめ　にんにく　たまねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン　せとか

20日 味めぐり・・・兵庫県



エネルギー	たんぱく質
小 ５７９kcal	２１．５ｇ
中 ７３４kcal	２６．２ｇ

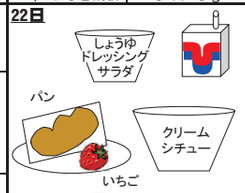
赤：ぎゅうにゅう　かに　たまご　とうふ　ひじき　にぼし
黄：こめ　でんぷん　こむぎこ　あぶら
緑：ねぎ　たまねぎ　コーン　さやいんげん　かぼちゃ　にんじん

21日 旬…さわらの香味揚げ

エネルギー	たんぱく質
小 ５８２kcal	２５．０ｇ
中 ７３９kcal	３０．９ｇ

赤：ぎゅうにゅう　あげ　さわら　とりにく　わかめ　たまご
黄：こめ　うどん　さとう　すいとん　あぶら　こむぎこ
緑：えのきたけ　パセリ　きょうねぎ　チンゲンサイ　はくさい　キャベツ　にんじん　しいたけ　しゅんぎく

22日



エネルギー	たんぱく質
小 ５５５kcal	２３．３ｇ
中 ６９２kcal	２８．４ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　ぶたにく　わかめ
黄：パン　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：マッシュルーム　えだまめ　にんじん　たまねぎ　こまつな　だいこん　いちご

23日

天皇誕生日

24日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１６kcal	２７．９ｇ
中 ７８４kcal	３４．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　だいず　あげ　たい　わかめ　ぎゅうにく　みそ　ひらてん
黄：こめ　でんぷん　もちむぎ　あぶら　はだかむぎ　こめこ　くろまい　こんにゃく　あかまい　ごま　みどりまい　さとう
緑：はくさい　ねぎ　ごぼう　にんじん　しょうが

27日

エネルギー	たんぱく質
小 ６４４kcal	１９．２ｇ
中 ７７４kcal	２２．０ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　くきわかめ　ぶたにく　とりにく　たまご
黄：こめ　でんぷん　ワンタン　さといも　あぶら　さとう　パンこ　じゃがいも　こむぎこ　ごま　ごまあぶら
緑：チンゲンサイ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　きゅうり　コーン

28日

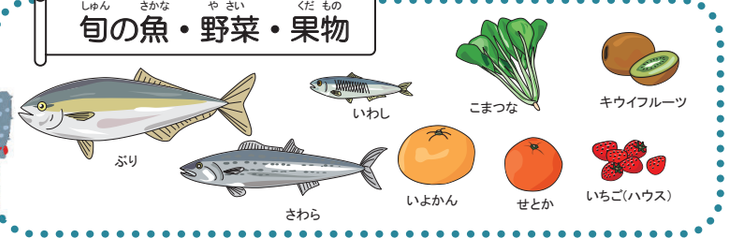
エネルギー	たんぱく質
小 ５７４kcal	２４．０ｇ
中 ７２０kcal	２８．３ｇ

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　なっとう
黄：こめ　ごま　あぶら　ごまあぶら　じゃがいも　さとう　でんぷん
緑：たまねぎ　にんじん　さやいんげん　キャベツ　だいこん

節分の日に豆をまくのはなぜ？

節分とは、二十四節気のひとつである立春の前日に鬼を追い払い新年を迎える行事のことをいいます。
節分には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、１年の幸せを祈るといわれています。

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(愛媛)　いわし(北海道)　鮭(北海道)　さば(日本)　ホキ(ニュージーランド)　えび(インドネシア)　鯛(愛媛)　かに(日本)　豆腐･あげ(カナダ･アメリカ･日本)　平天(北海道)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　ひじき(松山)
じゃがいも(北海道･鹿児島･長崎･愛媛･松山)　こまつな(愛媛･福岡･徳島･長崎)　キャベツ(松山･愛媛･愛知)　チンゲン菜(徳島･福岡･愛媛)　里芋(大分)　かぼちゃ(中南米･ニュージーランド)　たけのこ(愛媛)
ほうれん草(愛媛･徳島)　ごぼう(北海道･青森･岡山)　いちご(愛媛)　いよかん(松山)　せとか(愛媛)　ゆず(高知)　れんこん(徳島)　しめじ(香川･福岡)　しいたけ(徳島･長崎･栃木･岩手)　マッシュルーム(千葉)　きくらげ(愛媛)　わかめ(宮城･岩手･韓国･徳島)　くきわかめ(徳島)

※（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】
※　エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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。
※　松山市の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＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」