

雄郷小
余土小
さくら小
雄新中

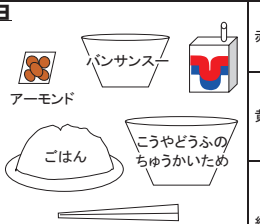
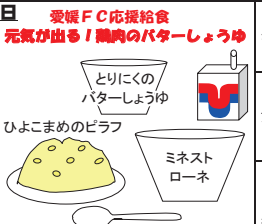
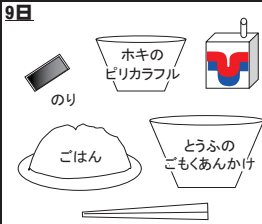
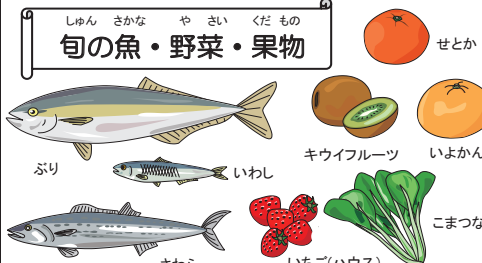
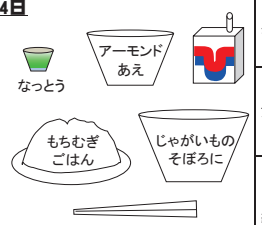
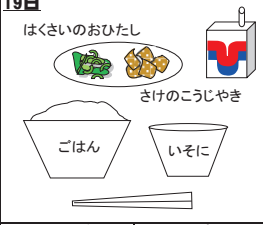
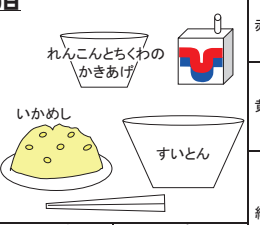
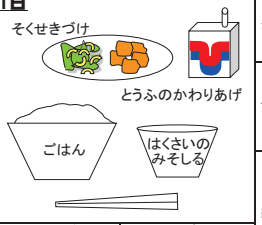
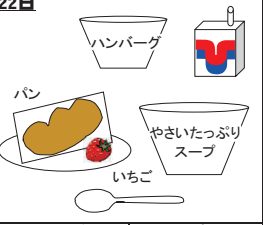
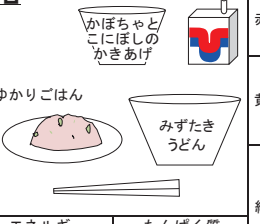
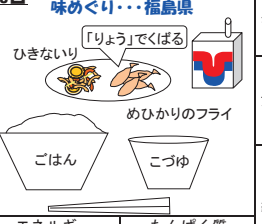
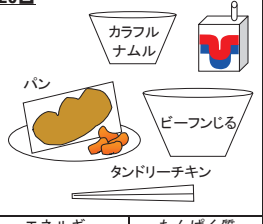
余土中
垣生小
たちばな小

双葉小
垣生中
西中

B 班

令和6年2月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
あじ 味めぐり (福島県) ~ こづゆ ひきないり ~ ふくしま けん 今月の味めぐり献立は、28日です。 『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどを入れて 薄味に仕立てたお吸い物です。会津地方で100年以上前から祭りや祝い事の時に食べられている郷土料理です。 『ひきないり』は、せん切りにした大根やにんじんなどを炒めた料理です。「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。 																																							
5日 オリジナル給食		6日		7日 愛媛FC応援給食 元気が出る！鶏肉のバターしょうゆ		8日 とれたて感謝の日…伊予柑		9日																															
 ナン きんぴらごぼう サラダ ごはん チーズイン チキンカレー (ルー)		 アーモンド パンサンスー ごはん こやどうふの ちゅうかいめ		 とりにくの バターしょうゆ ひよこまめのピラフ ミネスト ローネ		 ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ いよかん		 ホキの ピリカラフル ごはん とうふの ごもくあんかけ																															
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>22.4g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>27.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	22.4g	中 718kcal	27.3g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 581kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>29.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	23.2g	中 771kcal	29.1g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>中 779kcal</td><td>33.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	27.1g	中 779kcal	33.9g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 625kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>35.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	29.0g	中 781kcal	35.8g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>30.8g</td></tr><tr><td>中 803kcal</td><td>38.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	30.8g	中 803kcal	38.5g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 574kcal	22.4g																																						
中 718kcal	27.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 581kcal	23.2g																																						
中 771kcal	29.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 612kcal	27.1g																																						
中 779kcal	33.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 625kcal	29.0g																																						
中 781kcal	35.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 629kcal	30.8g																																						
中 803kcal	38.5g																																						
旬の魚・野菜・果物		13日 オリジナル給食		14日		15日		16日 …さわらの竜田揚げ																															
 しゅん さかな やさいくだもの ぶり いわし さわら きウイフルーツ いよかん いちご(ハウス)		 みかんゼリー とりにくの ケチャップ パン チャンポン		 なつとう アーモンド あえ もちむぎ ごはん じゃがいもの そぼろに		 だいこん サラダ こめこパン ポトフ ミルクキャラメルビーンズ		 いそあえ さわらのたつたあげ ごはん けんちん じる																															
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>31.2g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>39.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	31.2g	中 718kcal	39.0g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 653kcal</td><td>31.7g</td></tr><tr><td>中 822kcal</td><td>40.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	31.7g	中 822kcal	40.0g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.0g	中 753kcal	29.8g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 588kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 738kcal</td><td>33.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 588kcal	27.0g	中 738kcal	33.5g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 568kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>31.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	25.5g	中 727kcal	31.6g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 565kcal	31.2g																																						
中 718kcal	39.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 653kcal	31.7g																																						
中 822kcal	40.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 599kcal	25.0g																																						
中 753kcal	29.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 588kcal	27.0g																																						
中 738kcal	33.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 568kcal	25.5g																																						
中 727kcal	31.6g																																						
19日		20日		21日		22日		行事食 (節分) 2月3日は節分です。 節分とは、立春の前日のことで、病気や災いを鬼に見立てて、豆をまいて追い払い、福を招き入れる行事です。 豆は、「福豆」と呼ばれ、炒った豆を使います。炒った豆をまくのは、「魔物の目」(魔目)を射ることができると考えられているからです。福豆は、年の数だけ食べると病気にならずに長生きするといわれています。 いわし料理を食べるのは、いわしの臭いを鬼が嫌い、魔よけの意味があると考えられているためです。																															
 はくさいのおひたし さけのこうじやき ごはん いそに		 れんこんとちくわの かきあげ いかめし すいとん		 そくせきづけ とうふのかわりあげ ごはん はくさいの みそしる		 ハンバーグ パン やさいたつぶり スープ いちご																																	
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>31.2g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>39.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	31.2g	中 718kcal	39.0g			<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>25.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	20.5g	中 726kcal	25.5g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>18.9g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>23.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	18.9g	中 712kcal	23.2g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>31.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	25.9g	中 718kcal	31.1g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 565kcal	31.2g																																						
中 718kcal	39.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	20.5g																																						
中 726kcal	25.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	18.9g																																						
中 712kcal	23.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 582kcal	25.9g																																						
中 718kcal	31.1g																																						
26日 愛媛FC応援給食 うますぎ!!びびんな!!ビビンバ丼		27日		28日 味めぐり…福島県		29日																																	
 ヨーグルト ナムルいため とうふそぼろ ごはん たまご スープ		 かぼちゃと こにぼしの かきあげ ゆかりごはん みずたき うどん		 ひきないり 「りょう」でくばる めひかりのフライ ごはん こづゆ		 カラフル ナムル パン ビーフン じる タンドリーチキン																																	
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 775kcal</td><td>31.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	25.5g	中 775kcal	31.5g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 556kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 706kcal</td><td>25.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	20.5g	中 706kcal	25.0g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 568kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.7g	中 723kcal	28.0g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>35.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	29.0g	中 747kcal	35.9g								
エネルギー	たんぱく質																																						
小 595kcal	25.5g																																						
中 775kcal	31.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 556kcal	20.5g																																						
中 706kcal	25.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 568kcal	22.7g																																						
中 723kcal	28.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 594kcal	29.0g																																						
中 747kcal	35.9g																																						

オリジナル給食について

雄新中学校1年生が家庭科の学習で、学校給食の重要性を理解し魅力的で栄養バランスのとれた献立を作成しました。

2/5(月)

「みんなは食べた?インド料理!!」

おすすめポイント

- ・インド料理にするために、普段は給食に出ない「ナン」を入れた。
- ・2群のチーズを入れて、とろみを出した。

2/13(火)

「栄養満点 愛媛愛 いっぱい給食」

おすすめポイント

- ・6つの基礎食品群すべて使うことと、旬の野菜を使うことを意識して、八幡濱のソウルフードである「チャンポン」にした。

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・鶏肉(愛媛) いわし(千葉) さわら(韓国) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) ぼたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・茨城・長崎・徳島) キャベツ(松山・愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・鹿児島) はくさい(愛媛・徳島・熊本・長崎・愛知・兵庫) さといも(愛媛) ほうれんそう(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) いちご(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・岩手) くきわかめ(徳島) ひじき(松山) のり(香川)

※ (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もとになる食品】
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【からだの調子を整えるもとになる食品】

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>