

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日 行事食…節分 (いわしの寒わりソース・節分豆)</p> <p>ポイルキャベツ せつぶん まめ いわしのかわりソース</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 5g 中 7.5 kcal 3.2. 8g</p>	<p>4日</p> <p>アーモンドなます のり</p> <p>さけのおこうじやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.8. 7g 中 7.1 kcal 3.5. 3g</p>	<p>5日</p> <p>にあい</p> <p>ごはん さいもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 1g 中 7.2 kcal 2.7. 1g</p>	<p>6日</p> <p>きんぴら</p> <p>もちもぎ ごはん あぶたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2. 7g 中 7.2 kcal 2.8. 2g</p>	<p>7日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン いかにささあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.9. 1g 中 7.2 kcal 3.6. 6g</p>
<p>10日 オリジナル給食</p> <p>ほうれんそうと こまつなの おひたし</p> <p>もちもぎ ごはん コーンカレー (ルウ)</p> <p>とりにくのうめあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.3. 9g 中 8.6 kcal 2.9. 8g</p>	<p>愛媛FC × 学校給食</p> <p>コラボ給食</p> <p>ゴールをとりにく パワーとうにゅうスープ</p> <p>これを食べて筋肉をつけ、相手に当たり負けしない 体を作ってください！ (南第二中 サッカー部より)</p>	<p>12日 愛媛FCコラボ給食</p> <p>ゴールをとりにく(パウチ投入(豆乳)スープ)</p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>ごはん ゴールをとりにく パワーとうにゅう スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.5. 6g 中 7.2 kcal 3.1. 2g</p>	<p>13日 味めぐり…岐阜県</p> <p>けいちゃん はるみ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4. 6g 中 7.3 kcal 3.1. 0g</p>	<p>14日</p> <p>はくさい サラダ</p> <p>こめパン ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7. 8g 中 7.4 kcal 3.4. 4g</p>
<p>17日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>しやものからあげ (小)2び・(中)3び</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5. 4g 中 7.5 kcal 3.2. 1g</p>	<p>18日 旬…さわらのから揚げ</p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん みそにこみ うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 1g 中 7.8 kcal 3.2. 4g</p>	<p>19日</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>ことうパン はくさいスープ</p> <p>ミルクキャラメルピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 3.4. 1g 中 7.7 kcal 4.3. 3g</p>	<p>20日 愛媛FC応援給食</p> <p>EFC栄えいよう たっぶりあげ</p> <p>ヨーグルト EFC栄えいよう たっぶりあげ</p> <p>ひよこまめのピラフ たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 6g 中 8.1 kcal 3.1. 3g</p>	<p>21日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6. 5g 中 7.3 kcal 3.2. 4g</p>
<p>愛媛FC × 学校給食</p> <p>応援給食</p> <p>EFC栄えいようたっぶりあげ</p> <p>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ました。 しっかり食べてたくさん勝利できるようにがんばってください。 (東雲小 6年生より)</p>	<p>25日 オリジナル給食</p> <p>すもの ひとちかつ</p> <p>ごはん たいり みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6. 2g 中 7.8 kcal 3.2. 5g</p>	<p>26日</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 1.9. 8g 中 7.1 kcal 2.4. 2g</p>	<p>27日 オリジナル給食</p> <p>おひたし</p> <p>ぶたにくのあまからあげ</p> <p>しらすわかめ ごはん たらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4. 4g 中 7.3 kcal 3.0. 0g</p>	<p>28日 とれたて感謝の日…伊予柑</p> <p>ホキの ゆかりあげ</p> <p>いよかん ごはん とうふのごも あんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.9. 3g 中 7.6 kcal 3.6. 3g</p>

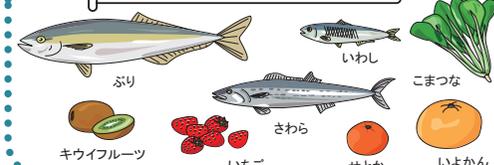
味めぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそしょうゆベースのたれに漬けた鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。昔は鶏肉が貴重な食材だったので、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、季節の変わり目に起こ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。

「怪しいわし」を玄関先で飾るのは、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。また、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。

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。献立を考える上で、①給食の食器に盛り付ける ②6つの基礎食品群を全て使う ③旬(冬)の食材を活用する ④いろいろを考える これらのことに気を付けました。作成した献立は1月に引き続き、2月にも登場します。

<p>2/10(月) 「から揚げとカレー給食」</p> <p>【おすすめポイント】少しでも残食が少なくなるように、から揚げとカレー2つの人気メニューを組み合わせました。「鶏肉の梅揚げ」には、疲労回復効果のある梅が入っています。カレーには、甘くていろいろもきれいなコーンを入れました。</p>	<p>2/25(火) 「好きなもの詰め込み給食」</p> <p>【おすすめポイント】糖質を燃焼させ、体を動かすエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれる豚肉を「ひとちかつ」にしました。また、愛媛県でとれた鯛をみそ汁に入れて、うま味を出しました。みんなが大好きな献立を1食分の給食に詰め込み、残食が少しでも少なくなる献立を考えました。</p>	<p>2/27(木) 「成長期応援給食」</p> <p>【おすすめポイント】カルシウムは、骨や歯を作るもとなる栄養素で、成長期の小中学生に特に必要です。そこで、カルシウムがしっかりとれる「しらすわかめごはん」を考えました。「豚肉の甘辛揚げ」は、みんながおいしく食べられるので、残食が少なくなる献立です。</p>
--	--	--

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) しやも(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) 押しもち麦(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) きわかめ(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
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>