B班

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。

令和２年２月　予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日

3日　行事食･･･節分（いわしのかばやき風、節分豆）

せつぶんまめ／いわしのかばやきふう／キャベツのおひたし／ごはん／けんちんじる

赤	ぎゅうにゅう／やきどうふ／だいず／とりにく／いわし
黄	こめ／でんぷん／こんにゃく／ごまあぶら／さとう／あぶら
緑	にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ／しょうが／キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２５．３ｇ
中　７６８kcal	３１．４ｇ

10日

かいそうサラダ／もちむぎごはん／ハヤシライス（ルウ）

赤	ぎゅうにゅう／ぶたにく／わかめ／ぎゅうにく／こんぶ
黄	こめ／さとう／もちむぎ／ごまあぶら／くろざとう／あぶら／じゃがいも
緑	トマトピューレー／マッシュルーム／にんじん／たまねぎ／しょうだいこん／キャベツ／えだまめ

エネルギー	たんぱく質
小　６２６kcal	２１．３ｇ
中　８１４kcal	２７．０ｇ

17日

ぶたにくのころもあげ／ボイルキャベツ／えびピラフ／やさいスープ

赤	ぎゅうにゅう／えび／ベーコン／ぶたにく
黄	こめ／あぶら／じゃがいも／こむぎこ
緑	たまねぎ／にんじん／コーン／セロリ／はくさい／だいこん／キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５９５kcal	２５．４ｇ
中　７５８kcal	３２．１ｇ

24日

振替休日

火曜日

4日

カラフルナムル／パン／たまごスープ／さつまいものからあげ

赤	ぎゅうにゅう／たまご／ぶたにく／とりにく／だいず
黄	パン／さつまいも／でんぷん／ごまあぶら／はるさめ／ごま／さとう／あぶら
緑	チンゲンサイ／コーン／たまねぎ／しょうが／にんにく／にんじん／キャベツ／きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　６５３kcal	２３．８ｇ
中　８１３kcal	２９．２ｇ

11日

建国記念の日

18日

ナムル／ごはん／あつあげのみそいため

赤	ぎゅうにゅう／うずらたまご／みそ／ぶたにく／あげどうふ
黄	こめ／ごまあぶら／こんにゃく／あぶら／さとう／ごま
緑	ピーマン／キャベツ／たけのこ／ほうれんそう／たまねぎ／にんじん／えのきたけ／きくらげ／しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６２３kcal	２４．８ｇ
中　７８７kcal	３０．６ｇ

25日

きりぼしだいこんのうまに／ヨーグルト／むぎごはん／おやこどんぶり（ぐ）

赤	ぎゅうにゅう／とりにく／あげ／たまご／ヨーグルト／ぶたにく
黄	こめ／あぶら／むぎ／さとう／じゃがいも／こんにゃく
緑	たまねぎ／にんじん／しいたけ／みつば／きりぼしだいこん／ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　６５７kcal	２６．８ｇ
中　８２４kcal	３３．４ｇ

水曜日

5日

たらのねぎソース／ひじきごはん／はくさいのみそしる

赤	ぎゅうにゅう／ひじき／みそ／とりにく／とうにゅう／あげ／たら／あげどうふ
黄	こめ／さつまいも／こんにゃく／でんぷん／さとう／あぶら
緑	にんじん／きょうねぎ／しいたけ／グリンピース／たまねぎ／はくさい／ねぎ／しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６１５kcal	２６．２ｇ
中　７７７kcal	３２．５ｇ

12日

ちゅうかサラダ／パン／みそチゲ／りんご

赤	ぎゅうにゅう／とうふ／ぶたにく／みそ
黄	パン／ごまあぶら／あぶら／ごま／じゃがいも／さとう／はるさめ
緑	しょうが／りんご／にんじん／はくさい／キムチ／にら／もやし／きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２５．８ｇ
中　７５８kcal	３１．８ｇ

19日　とれたて感謝の日…いよかん

とうふのかわりあげ／こめこパン／ぞうすい／いよかん

赤	ぎゅうにゅう／とりにく／すりみ／たまご／ひじき／とうふ
黄	こめこパン／さとう／こめ／でんぷん／さといも／こむぎこ／あぶら
緑	だいこん／にんじん／みずな／れんこん／いよかん

エネルギー	たんぱく質
小　６５２kcal	２７．６ｇ
中　８１１kcal	３４．５ｇ

26日

「りょう」でくばる／こいわしのからあげ／おひたし／わかめごはん／にくうどん

赤	ぎゅうにゅう／わかめ／ぎゅうにく／いわし
黄	こめ／うどん／さとう／でんぷん／あぶら
緑	ねぎ／ごぼう／えのきたけ／しいたけ／にんじん／はくさい／ほうれんそう

エネルギー	たんぱく質
小　５８０kcal	２２．３ｇ
中　７５０kcal	２８．６ｇ

木曜日

6日

フレンチサラダ／みかんパン／クリームシチュー／だいずいりこ

赤	ぎゅうにゅう／チーズ／だいず／ぶたにく／にぼし／とうにゅう
黄	みかんパン／あぶら／じゃがいも／さとう／くろざとう
緑	マッシュルーム／にんじん／たまねぎ／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー

エネルギー	たんぱく質
小　６２６kcal	２６．０ｇ
中　７８１kcal	３１．９ｇ

13日　旬…さわらのから揚げ

さわらのからあげ／ゆずふうみづけ／ごはん／いそに

赤	ぎゅうにゅう／ひらてん／だいず／あげ／さわら／とりにく／わかめ／ひじき
黄	こめ／でんぷん／あぶら／こんにゃく／さとう
緑	れんこん／にんじん／しょうが／きゅうり／はくさい／ゆず

エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	２７．４ｇ
中　８１２kcal	３３．９ｇ

20日

ごまずあえ／こざかな／ごはん／じゃがいものそぼろに

赤	ぎゅうにゅう／ぶたにく／だいず／にぼし
黄	こめ／ごま／さとう／あぶら／じゃがいも／でんぷん
緑	えだまめ／にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	２４．３ｇ
中　８１３kcal	３０．３ｇ

27日

くきわかめのサラダ／パン／カレービーンズ

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

エネルギー	たんぱく質
小　６６０kcal	２７．５ｇ
中　８２４kcal	３３．８ｇ

金曜日

7日　味めぐり･･･秋田県

なっとう／さけとくるみのあおなあえ／ごはん／いものこじる

赤	ぎゅうにゅう／とりにく／さけ／なっとう
黄	こめ／あぶら／さといも／でんぷん／こんにゃく／さとう／くるみ
緑	きょうねぎ／まいたけ／しめじ／にんじん／キャベツ／こまつな／しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６２０kcal	２６．１ｇ
中　７７１kcal	３１．１ｇ

14日

たらのチリソース／パン／しおラーメン

赤	ぎゅうにゅう／ぶたにく／たら
黄	パン／さとう／ちゅうかそば／でんぷん／あぶら／じゃがいも
緑	にんじん／にんにく／もやし／きょうねぎ／コーン／トマト／ねぎ／きくらげ／たまねぎ／しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２６．１ｇ
中　７５３kcal	３３．３ｇ

21日

なます／フルーツパン／とうふのごもくあんかけ／かきあげ

赤	ぎゅうにゅう／ぶたにく／とうふ
黄	パン／さつまいも／さとう／あぶら／でんぷん／こむぎこ
緑	レーズン／パインアップル／パパイヤ／きくらげ／しょうが／だいこん／レタス／ゆず／もやし／ごぼう／にんじん／たまねぎ／たけのこ

エネルギー	たんぱく質
小　６６０kcal	２５．４ｇ
中　８２５kcal	３１．２ｇ

28日★我が家の献立　優秀作品（しょうがやきチャーハン）

たらのこうみあげ／バンサンスー／しょうがやきチャーハン／はくさいとベーコンのちゅうかスープ

赤	ぎゅうにゅう／ぶたにく／たまご／ベーコン／たら
黄	こめ／じゃがいも／あぶら／でんぷん／さとう／ごまあぶら
緑	にんじん／きょうねぎ／にんにくのめ／キャベツ／グリンピース／きゅうり／たまねぎ／はくさい／パセリ／しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５８５kcal	２６．０ｇ
中　７４２kcal	３２．５ｇ

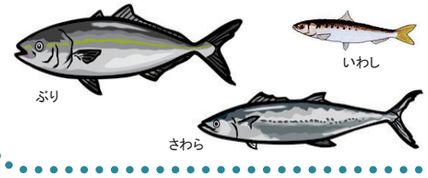
秋田県の味めぐり

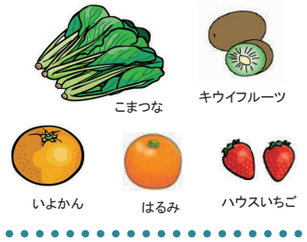
今月は、秋田県の味めぐりです。

「いものこ汁」は、秋田県の郷土料理です。秋田県では秋の実りの時期になると、仲間同士で集まっていものこ汁を作って食べる「いものこ会」と呼ばれる風習があるそうです。「いものこ」とは、里芋のことをいい、いものこ汁は里芋を主役に、鶏肉、旬の野菜、いろいろな種類のきのこなどが入った具沢山の汁ものです。味付けは、みそ味やしょうゆ味が多く、地域や家庭によって違うそうです。

また、秋田県は納豆の発祥地ともいわれており、昔は納豆を各家庭で作っていたそうです。納豆が入った具沢山のみそ汁「納豆汁」も秋田県の郷土料理です。

旬の魚・野菜・果物





節分にどうして豆をまくの？

節分の日には、悪いことを追い払い新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまきます。

【節分は、立春の日の前日。昔の暦では、立春の日から新しい１年が始まるとされていた。】

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･宮崎･鹿児島)　豚肉(愛媛)　鶏肉(愛媛)　たら(アメリカ)　えび(インドネシア)　さわら(愛媛)　さけ(北海道)　いわし(千葉･愛媛)　すり身･平天(北海道)　豆腐･あげ(カナダ･アメリカ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(北海道･長崎･鹿児島･愛媛)
さつまいも(徳島･熊本･千葉)　こまつな(愛媛･福岡･徳島)　たまねぎ(北海道･愛媛)　にんじん(長崎･鹿児島)　キャベツ(愛媛･愛知)　きゅうり(愛媛･高知･宮崎)　ブロッコリー(愛媛･香川･徳島)　だいこん(熊本･長崎･愛媛･鹿児島･徳島)　ごぼう(北海道･青森･岡山)　庄大根(松山)
ほうれん草(愛媛･徳島)　白菜(愛媛･熊本･徳島･鳥取･長崎･兵庫)　里芋(九州)　れんこん(徳島)　しめじ(香川)　まいたけ(福岡･香川)　しいたけ(大分)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(愛媛)　りんご(青森)　伊予柑(松山)　はるみ(愛媛)　わかめ･茎わかめ(徳島)　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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html