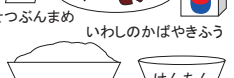
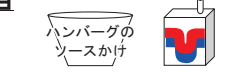
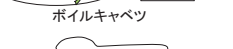
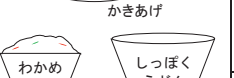
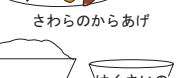
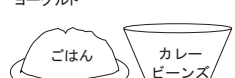
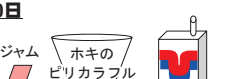
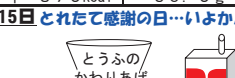
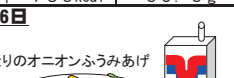
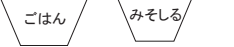
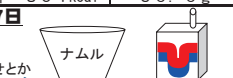
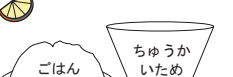
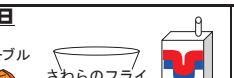
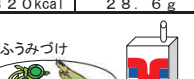
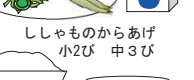
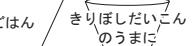
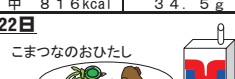
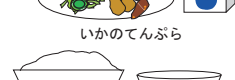
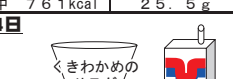
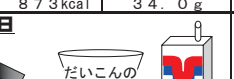
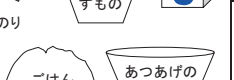
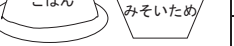
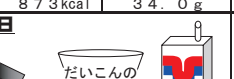
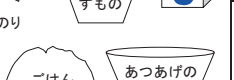
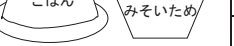
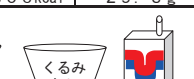
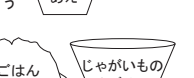
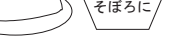
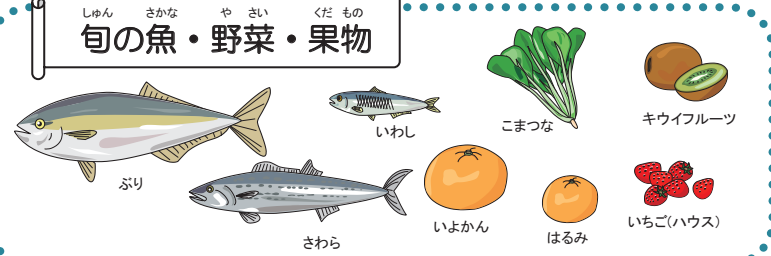


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																			
2月3日は節分です 暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する（悪いことを無くす）」とされていたからです。 		1日  ぼんかん  ごはん ちゅうか(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 602kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>31.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	24.9g	中 771kcal	31.7g	2日 行事食…節分 (いわしのかば焼き・節分豆)  ごまあえ  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 641kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 828kcal</td><td>35.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.6g	中 828kcal	35.4g	3日  ハンバーグのソースかけ  パン ミネストローネ  ポイルキャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 653kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 803kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	26.7g	中 803kcal	31.9g	4日 味めぐり…香川県  そくせきづけ  わかめ ごはん しっぽくうどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>26.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	21.4g	中 762kcal	26.5g	ぎゅうにゅう わかめ たまご えび にぼし こむぎこ こめ さといも うどん さとう あぶら しいたけ だいこん にんじん ねぎ さやいんげん コーン たまねぎ									
エネルギー	たんぱく質																																										
小 602kcal	24.9g																																										
中 771kcal	31.7g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 641kcal	27.6g																																										
中 828kcal	35.4g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 653kcal	26.7g																																										
中 803kcal	31.9g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 603kcal	21.4g																																										
中 762kcal	26.5g																																										
7日 旬…さわらのからあげ  いそあえ  ごはん はくさいのみそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	23.5g	中 757kcal	28.7g	8日  ヨーグルト  ごはん カレーピーンズ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 701kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 875kcal</td><td>30.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 701kcal	25.5g	中 875kcal	30.5g	9日  きんぴら  もちむぎ ごはん おやこどんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 624kcal</td><td>28.1g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>35.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	28.1g	中 783kcal	35.3g	10日  ジャム  パン ホキのピリカラフル  しおラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 804kcal</td><td>36.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.4g	中 804kcal	36.6g	ぎゅうにゅう ちゅうか そば あぶら でんぶん さとう 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		11日  建国記念の日									
エネルギー	たんぱく質																																										
小 598kcal	23.5g																																										
中 757kcal	28.7g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 701kcal	25.5g																																										
中 875kcal	30.5g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 624kcal	28.1g																																										
中 783kcal	35.3g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 627kcal	28.4g																																										
中 804kcal	36.6g																																										
14日  かいそう  もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルウ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 820kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	23.3g	中 820kcal	28.7g	15日 とれたて感謝の日…いよかん  とうふのかわりあげ  こめコパン  ぞうすい <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 653kcal</td><td>27.7g</td></tr><tr><td>中 816kcal</td><td>34.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	27.7g	中 816kcal	34.5g	16日  とりのオニオンふうみあげ  ポイルやさい  みそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 646kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 816kcal</td><td>31.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	25.6g	中 816kcal	31.6g	17日  せとか  ナムル  ごはん ちゅうか いため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>20.4g</td></tr><tr><td>中 761kcal</td><td>25.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	20.4g	中 761kcal	25.5g	ぎゅうにゅう とりにく こめ さつまいも でんぶん あぶら だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー		18日  ネーブル  さわらのフライ  ひよこまめのピラフ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 692kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 873kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 692kcal	27.4g	中 873kcal	34.0g	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン たまご こめ ひよこめ あぶら じゃがいも パン にんじん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ ネーブル	
エネルギー	たんぱく質																																										
小 635kcal	23.3g																																										
中 820kcal	28.7g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 653kcal	27.7g																																										
中 816kcal	34.5g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 646kcal	25.6g																																										
中 816kcal	31.6g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 598kcal	20.4g																																										
中 761kcal	25.5g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 692kcal	27.4g																																										
中 873kcal	34.0g																																										
21日  ゆずふうみづけ  ししゃものからあげ  小2び 中3び <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 619kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	23.4g	中 806kcal	29.3g	22日  こまつなのおひたし  いかのてんぷら  ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 643kcal</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>中 818kcal</td><td>37.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	30.3g	中 818kcal	37.5g	23日  きわかめのサラダ  パン  クリームシチュー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 644kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	27.4g	中 809kcal	33.6g	24日  きわかめのサラダ  パン  クリームシチュー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 644kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	27.4g	中 809kcal	33.6g	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう にぼし だいず バン じゃがいも ごま さとう にんじん グリンピース マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ コーン		25日  だいこんのすもの  ごはん  あつあけのみそいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>25.1g</td></tr><tr><td>中 778kcal</td><td>31.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	25.1g	中 778kcal	31.7g	ぎゅうにゅう わかめ みそ あげどうふ ぶたにく こめ こんにやく あぶら さとう きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ きょうねぎ しめじ しょうが	
エネルギー	たんぱく質																																										
小 619kcal	23.4g																																										
中 806kcal	29.3g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 643kcal	30.3g																																										
中 818kcal	37.5g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 644kcal	27.4g																																										
中 809kcal	33.6g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 644kcal	27.4g																																										
中 809kcal	33.6g																																										
エネルギー	たんぱく質																																										
小 608kcal	25.1g																																										
中 778kcal	31.7g																																										
28日  なっとう  くるみ あえ  ごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 634kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.2g	中 793kcal	27.6g	天皇誕生日  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、ゆであうどんにかけたものです。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。																																			
エネルギー	たんぱく質																																										
小 634kcal	23.2g																																										
中 793kcal	27.6g																																										
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、ゆであうどんにかけたものです。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  しゅん さかな や さい くだもの ぶり いわし こまつな キウイフルーツ さわら いよかん はるみ いちご(ハウス)																																									

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) ネーブル(愛媛) 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) きわかめ(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>