



# 令和6年2月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>味のめぐり (福島県)</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱を取り、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、祭りや祝い事などの時に食べられている郷土料理です。</p> <p>『ひきなおり』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。</p> <p>「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方です。</p>									
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり いわし こまつな</p> <p>キウイフルーツ いちご(ハウス) いよかん せとか</p>									
<p><b>5日 愛媛FC応援給食</b> 元気が出る「鶏肉のバターしょうゆ」</p> <p>赤: ぶたにく、ベーコン、とりにく</p> <p>黄: あぶら、さとう、ひよこめめ、じゃがいも、マカロニ</p> <p>緑: たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.7.2g 中 7.97kcal 3.4.0g</p>		<p><b>6日</b></p> <p>赤: ひめむぎパン</p> <p>黄: ポーク、ビーンズ</p> <p>緑: オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 3.0.3g 中 8.00kcal 3.7.0g</p>		<p><b>7日</b></p> <p>赤: ホキのピリカラフル</p> <p>黄: のり</p> <p>緑: ごはん、とうふのこもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 3.0.8g 中 8.03kcal 3.8.5g</p>		<p><b>8日</b></p> <p>赤: はくさいサラダ</p> <p>黄: ハンバーグ</p> <p>緑: ごはん、クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.2.7g 中 7.73kcal 2.7.0g</p>		<p><b>9日 行事食…部分 (部分豆・いわしのかば焼き)</b></p> <p>赤: はくさいのおひたし</p> <p>黄: せつぶんまめ、いわしのかば焼き</p> <p>緑: ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.5.6g 中 7.49kcal 3.1.4g</p>	
<p><b>12日 振替休日</b></p>		<p><b>13日 味のめぐり…福島県</b></p> <p>赤: ひきなおり、「りょう」でくぼる</p> <p>黄: めひかりのフライ</p> <p>緑: ごはん、こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.2.7g 中 7.23kcal 2.8.0g</p>		<p><b>14日</b></p> <p>赤: なつとう</p> <p>黄: もちむぎ、じゃがいものさぼろに</p> <p>緑: ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.45kcal 2.9.0g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>赤: いそあえ</p> <p>黄: いかのさらさあげ</p> <p>緑: わかめ、ごはん、チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.7.2g 中 7.11kcal 3.3.9g</p>		<p><b>16日</b></p> <p>赤: えびのチリソース</p> <p>黄: はるみ</p> <p>緑: ごはん、ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.4.9g 中 7.85kcal 3.0.7g</p>	
<p><b>19日 旬…さわらの電田揚げ</b></p> <p>赤: さわら</p> <p>黄: さわらのたつたあげ</p> <p>緑: ごはん、きじんだんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.5.0g 中 7.50kcal 3.1.1g</p>		<p><b>20日</b></p> <p>赤: カラフルナムル</p> <p>黄: パン、ビーフジャー</p> <p>緑: とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.8.2g 中 7.55kcal 3.5.8g</p>		<p><b>21日</b></p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: こぎかな</p> <p>緑: もちむぎ、あつあげカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.3.5g 中 8.06kcal 2.8.3g</p>		<p><b>22日</b></p> <p>赤: やきプリンタルト</p> <p>黄: せくせきづけ</p> <p>緑: ぶたにくのしょうがやきごはん、はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.75kcal 1.9.1g 中 6.96kcal 2.3.0g</p>		<p><b>23日 天皇誕生日</b></p> <p>赤: きょうねぎ</p> <p>黄: しょうが、にんじん、キャベツ</p> <p>緑: えのきたけ、たまねぎ、はくさい、たくあん</p>	
<p><b>26日 愛媛FC応援給食</b> うまさぎ!!びびん!!ピビンパ</p> <p>赤: ビビンパどんぶり(く)</p> <p>黄: ヨーグルト</p> <p>緑: ナムルいため、とうふそぼろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.5.5g 中 7.75kcal 3.1.5g</p>		<p><b>27日</b></p> <p>赤: だいこんサラダ</p> <p>黄: こめパン</p> <p>緑: ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.7.4g 中 7.30kcal 3.3.5g</p>		<p><b>28日 どれだて感謝の日…伊予柑</b></p> <p>赤: いよかん</p> <p>黄: さけのちゃんちゃんいため</p> <p>緑: ごはん、けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.3.8g 中 7.80kcal 3.4.8g</p>		<p><b>29日</b></p> <p>赤: とりにくのケチャップがらめ</p> <p>黄: パン</p> <p>緑: やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 3.1.8g 中 7.37kcal 3.9.5g</p>		<p><b>2月3日は節分</b></p> <p>赤: しょうが、にんじん、キャベツ</p> <p>黄: しょうが、にんじん、キャベツ</p> <p>緑: コーン、いちご</p>	

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) ほうたけ(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) 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]

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

旬…旬の食材を生かした献立

どれだて感謝の日…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。

【イラスト提供】湯山小学校

御座り、かりん、この、かられ、十、パイロレンス、H、ゆうと、日光当る、sonu、天日、DIO、みぞれ、ジョニー

＜松山市HP＞