



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>1日 味めぐり (福島県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、「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>旬の魚・野菜・果物</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>5日 愛媛FC応援給食</p> <p>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、ひよこまめ、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>6日</p> <p>赤: ひじき、サラダ</p> <p>黄: ひめむぎパン、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>7日</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、ごもくあんかけ</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>8日</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>9日 行事食…部分 (部分豆・いわしのかば焼き)</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>12日 振替休日</p>				
<p>19日 旬…さわらの電田揚げ</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>20日</p> <p>赤: カラフル、ナムル</p> <p>黄: パン、ビーフン、ピーンじる</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>21日</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、ごはん、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>22日</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>23日 天皇誕生日</p> <p>赤: いかのり</p> <p>黄: いかのさらさあげ</p> <p>緑: じゃがいもの、さぼろに</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>26日 愛媛FC応援給食</p> <p>うまさぎ!!びびん!!ピビンパ丼</p> <p>赤: ぶたにく、ベーコン、わかめ、たまご、ヨーグルト</p> <p>黄: こめ、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん</p> <p>緑: もやし、ほうれんそう、にんにく、しいたけ、にんじん、たまねぎ</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>27日</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. 0g 中 7.30kcal 3.3. 0g</p>	<p>28日 どれたて感謝の日…伊予柑</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. 4g 中 7.80kcal 3.4. 8g</p>	<p>29日</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 7.57kcal 3.9. 5g</p>	<p>2月3日は節分</p> <p>節分とは、災いをもたらす鬼を、豆をまいて追い払い福を招き入れる行事です。</p> <p>まく豆は、「福豆」と呼ばれており、一般的には炒った大豆を使います。福豆を自分の歳の数食べると、健康に過ごせるといわれています。</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】

味めぐり…日本の味めぐり献立

旬…旬の食材を生かした献立

どれたて感謝の日…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

御座礼、かりりん、この、かられ、十、パイオレンス、H、ゆうと〜、日光当る鬼、sonu、天日、DIO、みぞれ、ジョニー

＜松山市HP＞