

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日 行事食…節分</b> (いわしの変わりソース・節分豆)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.6g 中 777kcal 34.6g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.0g 中 721kcal 25.5g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.4g 中 752kcal 33.1g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.9g 中 725kcal 33.4g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 27.6g 中 712kcal 34.4g</p>
<p><b>10日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 19.3g 中 744kcal 24.7g</p>	<p><b>11日</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">建国記念の日</p>	<p><b>12日 愛媛FCコラボ給食</b> ゴールをとりまくパワー投入(豆乳)スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 573kcal 30.5g 中 730kcal 39.8g</p>	<p><b>13日 味噌ぐり…岐阜県</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 563kcal 29.2g 中 732kcal 37.0g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 21.7g 中 805kcal 26.5g</p>
<p><b>17日 愛媛FC応援給食</b> EFC栄養たっぷり揚げ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 25.5g 中 838kcal 31.4g</p>	<p><b>18日 旬…さわらのから揚げ</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 26.4g 中 741kcal 32.7g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 30.0g 中 737kcal 37.1g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.9g 中 767kcal 34.1g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.4g 中 740kcal 33.5g</p>
<p><b>愛媛FC × 学校給食</b></p> <p><b>コラボ給食</b> ゴールをとりまくパワー投入(豆乳)スープ</p> <p><b>応援給食</b> EFCえいようたっぷりあげ</p> <p><b>E:</b> かぼちゃに含まれるビタミンE <b>F:</b> 豚肉に含まれる鉄(Fe) <b>C:</b> 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><b>25日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.9g 中 800kcal 27.9g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.4g 中 763kcal 33.0g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 560kcal 23.5g 中 724kcal 29.7g</p>	<p><b>28日 とれたて感謝の日…伊予柑</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 29.7g 中 772kcal 37.0g</p>

味噌ぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに漬け込んだ鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だった頃は、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。今で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年を通して全国に出荷されています。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**

しづな さかな やさい くだもの  
ふり いわし さわら せとか いよかん  
キウイフルーツ いちご

**2月2日は節分**

節分とは、季節の変わり目(立春)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。「終いわし」を玄関先で飾る風習がありますが、その理由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。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。

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(アジヤ) さけ(北海道) ししゃも(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】

味噌ぐり…日本の味噌ぐり献立  
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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

