

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 旬…さわらのからあげ とれたてビチビチ魚の日 ごまあえ さわらのからあげ 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 620kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	24.3g	中 786kcal	29.7g	2日 ひじき サラダ ごはん カレービーンズ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 655kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 829kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	23.0g	中 829kcal	28.0g	3日 行事食…節分（いわしのかば焼き・節分豆） いそあえ せつぶんまめ いわしのかばやき 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 627kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>35.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	27.4g	中 809kcal	35.2g	4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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 654kcal</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 654kcal	27.7g	中 816kcal	34.5g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 620kcal	24.3g																																						
中 786kcal	29.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 655kcal	23.0g																																						
中 829kcal	28.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	27.4g																																						
中 809kcal	35.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 654kcal	27.7g																																						
中 816kcal	34.5g																																						
7日 なつとう ごはん じゃがいものそばろに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 632kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>26.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	22.6g	中 790kcal	26.8g	8日 だいこんのすも ごはん あつあげのみそいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 610kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	25.2g	中 781kcal	31.9g	9日 ジャム ホキのピリカラフル パン 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 605kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 782kcal</td><td>36.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.0g	中 782kcal	36.5g	10日 かいそう サラダ ごまかな 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 647kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 836kcal</td><td>28.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	23.0g	中 836kcal	28.2g	11日 建国記念の日							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 632kcal	22.6g																																						
中 790kcal	26.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 610kcal	25.2g																																						
中 781kcal	31.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	23.0g																																						
中 782kcal	36.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 647kcal	23.0g																																						
中 836kcal	28.2g																																						
14日 ゆずふうみづけ ししゃものからあげ 小2び 中3び ごはん きりぼしだいこんのうまに <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	15日 味めぐり…香川県 そくせきづけ かきあげ わかめ 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 622kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	22.5g	中 786kcal	28.0g	16日 スメオリジナル献立 ぶたにくのかりんあげ パン ミネストローネ いちご <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 642kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 802kcal</td><td>34.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	27.9g	中 802kcal	34.3g	17日 きんぴら アーモンド 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 630kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 791kcal</td><td>34.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	27.4g	中 791kcal	34.3g	18日 パンサンスー ヨーグルト ごはん とうふのごもくあんかけ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 623kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 794kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	24.4g	中 794kcal	29.2g
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 622kcal	22.5g																																						
中 786kcal	28.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 642kcal	27.9g																																						
中 802kcal	34.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 630kcal	27.4g																																						
中 791kcal	34.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	24.4g																																						
中 794kcal	29.2g																																						
21日 スメオリジナル献立 とれたてビチビチ魚の日 さわらフライ ミニトマト ひよこめめのピラフ やさいスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 687kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 874kcal</td><td>34.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 687kcal	27.5g	中 874kcal	34.3g	22日 きわかめのサラダ みかんパン クリームシチュー だいずいりこ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 670kcal</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>37.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	30.3g	中 833kcal	37.6g	23日 天皇誕生日 「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、キャベツ（3、7、10、15、16、22、25、28日）です。		24日 のり とりにくのあまずに ごはん さつまいものみそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 673kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 852kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 673kcal	23.6g	中 852kcal	29.2g	25日 ナムル せとか 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 633kcal</td><td>22.3g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	22.3g	中 805kcal	28.0g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 687kcal	27.5g																																						
中 874kcal	34.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 670kcal	30.3g																																						
中 833kcal	37.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 673kcal	23.6g																																						
中 852kcal	29.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 633kcal	22.3g																																						
中 805kcal	28.0g																																						
28日 こまつなおひたし いかのてんぷら ごはん ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>30.8g</td></tr><tr><td>中 814kcal</td><td>38.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	30.8g	中 814kcal	38.1g	28日 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、煮干し汁で季節の野菜や油あげを煮込んだものを、ゆでたうどんの上からかけて作ります。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)																													
エネルギー	たんぱく質																																						
小 640kcal	30.8g																																						
中 814kcal	38.1g																																						

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) いちご(愛媛・福岡・佐賀) 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) くきわかめ(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>