



令和2年2月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 行事食…節分 (いわしのかばやし風、節分豆) エネルギー たんぱく質 小 602kcal 25.3g 中 768kcal 31.4g	4日 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 23.8g 中 802kcal 29.2g	5日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.3g 中 750kcal 26.6g	6日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.0g 中 781kcal 31.9g	7日 味めぐり…秋田県 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.1g 中 771kcal 31.1g
10日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 21.3g 中 814kcal 27.0g	11日 建国記念の日 		12日 エネルギー たんぱく質 小 601kcal 25.7g 中 758kcal 32.0g	13日 旬…さわらのから揚げ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.4g 中 812kcal 33.9g
17日 エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.3g 中 786kcal 33.3g	18日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.8g 中 787kcal 30.6g	19日 どれだて感謝の日…いよかん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 27.6g 中 814kcal 34.6g	20日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.3g 中 819kcal 30.3g	21日 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 25.7g 中 830kcal 31.6g
24日 振替休日 	25日 ★我が家の献立 優秀作品 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 25.5g 中 798kcal 31.6g	26日 「りょう」でくぼる エネルギー たんぱく質 小 580kcal 22.3g 中 750kcal 28.6g	27日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 27.5g 中 771kcal 32.8g	28日 エネルギー たんぱく質 小 586kcal 24.3g 中 753kcal 30.9g

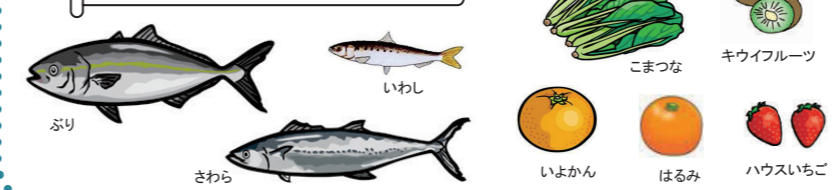
我が家の献立
 学校給食で食べたい 我が家の献立
 ご家庭で食べられている献立を、
 学校給食に取り入れました。
 お楽しみに！
 25日…しょうがやきチャーハン

秋田県の味めぐり

今日は、秋田県の味めぐりです。
 「いものこ汁」は、秋田県の郷土料理です。秋田県では秋の実りの時期になると、仲間同士で集まっていものこ汁を作って食べる「いものこ会」と呼ばれる風習があるそうです。「いものこ」とは、里芋のことをいい、いものこ汁は里芋を主役、鶏肉、旬の野菜、いろいろな種類のきのこなどが入った具沢山の汁ものです。味付けは、みそ味やしょうゆ味が多く、地域や家庭によって違うそうです。
 また、秋田県は納豆の発祥地ともいわれ、昔は納豆を各家庭で作っていたそうです。納豆が入った具沢山の汁「納豆汁」も秋田県の郷土料理です。



旬の魚・野菜・果物



節分はどうして豆をまくの？

節分の日には、悪いことを追い払い、新年をよい年にしようという願いを込めて、豆をまきます。
 【節分は、立春の前日。昔の暦では、立春の日から新しい1年が始まるとされていた。】

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) さわら(愛媛) さけ(北海道) いわし(千葉・愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・熊本・千葉) こまつな(愛媛・福岡・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(愛媛・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) だいこん(熊本・長崎・愛媛・鹿児島・徳島) ごぼう(北海道・青森・岡山) 庄大根(松山) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島・鳥取・長崎・兵衛) 里芋(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) りんご(青森) 伊予柑(松山) はるみ(愛媛) わかめ・茎わかめ(徳島) 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
 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。
 ※ 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>