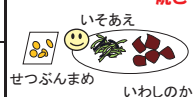
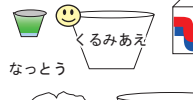
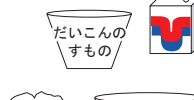
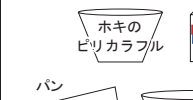
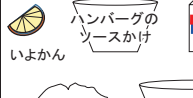
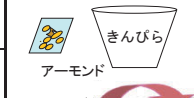
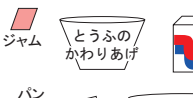
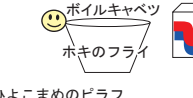
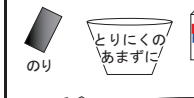
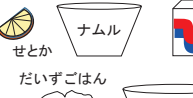
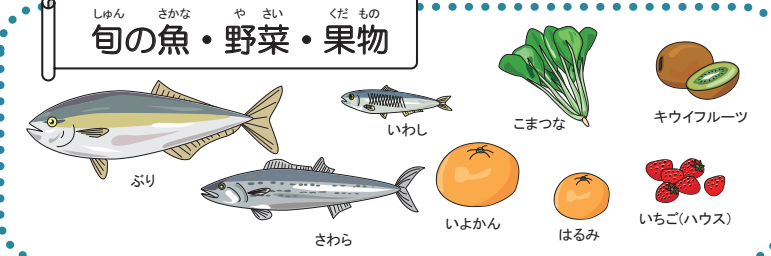


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
2月3日は節分です 暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する(悪いことを無くす)」とされていたからです。 		1日 旬…さわらのからあげ ごまあえ  さわらのからあげ ごはん はくさいのみそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 622kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>30.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.2g	中 789kcal	30.7g	2日 ひじき サラダ  ヨーグルト ごはん カレーライス(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 687kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 876kcal</td><td>29.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 687kcal	23.8g	中 876kcal	29.1g	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 623kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>34.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	27.0g	中 805kcal	34.7g	4日 とれたて感謝の日…いよかん パンサンス  こめこパン とうふの ごもくあんかけ いよかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>37.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	30.3g	中 753kcal	37.7g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 622kcal	25.2g																																						
中 789kcal	30.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 687kcal	23.8g																																						
中 876kcal	29.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	27.0g																																						
中 805kcal	34.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 609kcal	30.3g																																						
中 753kcal	37.7g																																						
7日 なつとう  ごはん じゃがいもの そぼろに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 634kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.2g	中 793kcal	27.6g	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 603kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>31.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.5g	中 773kcal	31.1g	9日 ホキの ビリカラフル  パン しおラーメン いちご <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>36.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	28.4g	中 752kcal	36.6g	10日 かいそう サラダ  ごはん ハヤシライス(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 642kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 828kcal</td><td>27.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	22.8g	中 828kcal	27.9g	11日 建国記念の日							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 634kcal	23.2g																																						
中 793kcal	27.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	24.5g																																						
中 773kcal	31.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 584kcal	28.4g																																						
中 752kcal	36.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 642kcal	22.8g																																						
中 828kcal	27.9g																																						
14日 ゆずふうみづけ  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 ごはん 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 612kcal</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>26.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	21.5g	中 773kcal	26.8g	16日 ハンバーグのソースかけ  いよかん ごはん ミネストローネ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 652kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 813kcal</td><td>27.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	22.8g	中 813kcal	27.0g	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 617kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>33.2g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	26.6g	中 773kcal	33.2g	18日 ジャム  とうふのかわりあげ パン さといも ごめ あぶら さとう <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 658kcal</td><td>24.4g</td></tr><tr><td>中 828kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	24.4g	中 828kcal	30.0g
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 612kcal	21.5g																																						
中 773kcal	26.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 652kcal	22.8g																																						
中 813kcal	27.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	26.6g																																						
中 773kcal	33.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 658kcal	24.4g																																						
中 828kcal	30.0g																																						
21日 ポイルキャベツ  ホキのフライ 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 651kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 828kcal</td><td>33.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.6g	中 828kcal	33.0g	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 652kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 819kcal</td><td>33.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	27.5g	中 819kcal	33.7g	23日 天皇誕生日		24日 のり  とりにくのあますに ごはん みそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 680kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 838kcal</td><td>32.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 680kcal	24.8g	中 838kcal	32.0g	25日 せとか  だいずごはん 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 625kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 799kcal</td><td>29.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	23.2g	中 799kcal	29.5g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 651kcal	26.6g																																						
中 828kcal	33.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 652kcal	27.5g																																						
中 819kcal	33.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 680kcal	24.8g																																						
中 838kcal	32.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 625kcal	23.2g																																						
中 799kcal	29.5g																																						
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 643kcal</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>中 818kcal</td><td>37.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	30.3g	中 818kcal	37.5g	味のめぐり【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、煮干し出汁で季節の野菜や油あげを煮込んだものを、ゆであ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 																													
エネルギー	たんぱく質																																						
小 643kcal	30.3g																																						
中 818kcal	37.5g																																						

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) 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】
😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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
…三津浜独自献立の日

※ 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>