

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり (福島県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『福島県』です。</p> <p>『こづゆ』は、貝柱でだしを取り、里芋、きくらげ、にんじんなどを入れて薄味に仕上げたお吸い物です。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』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。『ひきな』とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方言です。</p>				
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></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 せとが</p>				
<p><b>5日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>元気が出る！鶏肉のバターしょうゆ</p> <p>とりにく、バターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.12kcal 2.7.1g</p> <p>中 7.79kcal 3.3.9g</p>	<p><b>6日 とれたて感謝の日…伊予柑</b></p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.25kcal 2.8.3g</p> <p>中 7.81kcal 3.4.9g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>かぼちゃとこぼしのかきあげ</p> <p>アーモンド</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.79kcal 2.1.6g</p> <p>中 7.56kcal 2.7.3g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>パンサンス</p> <p>はるみ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.68kcal 2.2.5g</p> <p>中 7.31kcal 2.8.1g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>なつとう</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.98kcal 2.5.0g</p> <p>中 7.52kcal 2.9.9g</p>
<p><b>振替休日</b></p>				
<p><b>12日</b></p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p><b>13日 味めぐり…福島県</b></p> <p>ひきな</p> <p>ししゃもフライ(小)2び、(中)3び</p> <p>ごはん</p> <p>こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.97kcal 2.1.5g</p> <p>中 7.85kcal 2.7.4g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <p>どうふのごもあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.29kcal 3.0.8g</p> <p>中 8.03kcal 3.8.5g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>いよかん</p> <p>わかめごはん</p> <p>チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.60kcal 2.6.1g</p> <p>中 7.12kcal 3.2.5g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.58kcal 1.8.9g</p> <p>中 7.12kcal 2.3.2g</p>
<p><b>19日</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.40kcal 3.0.1g</p> <p>中 8.13kcal 3.7.5g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ハンバーグ</p> <p>パン</p> <p>やさしいたづぶりスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.82kcal 2.5.9g</p> <p>中 7.18kcal 3.1.1g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>ござかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あつあげカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.38kcal 2.3.5g</p> <p>中 8.06kcal 2.8.3g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>えびとじゃがいものチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.58kcal 2.5.7g</p> <p>中 7.15kcal 3.1.9g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>
<p><b>26日 愛媛FC応援給食</b></p> <p>うますぎ!!ひんな!!ピビンパ丼</p> <p>ピビンパどんぶり(く)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナムル</p> <p>とうふそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.07kcal 2.6.6g</p> <p>中 7.93kcal 3.2.8g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>だいこんサラダ</p> <p>こめパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.89kcal 2.7.0g</p> <p>中 7.38kcal 3.3.5g</p>	<p><b>28日 旬…さわらの竜田揚げ</b></p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.68kcal 2.5.5g</p> <p>中 7.27kcal 3.1.6g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>とりにくからあげポイルキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.82kcal 2.1.7g</p> <p>中 7.58kcal 2.7.3g</p>	<p><b>2月3日は節分</b></p> <p>節分とは、立春の前日のことをさし、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。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だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。</p>

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 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) ほたて(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

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、不明な点がございましたら、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/gakkoukyusyoku.html>



松山市HP