道後小
道後中
湯築小

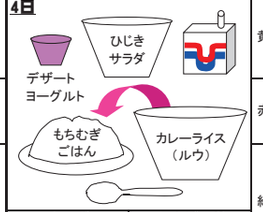
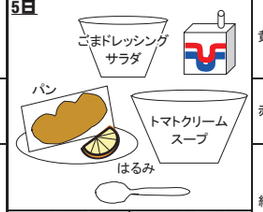
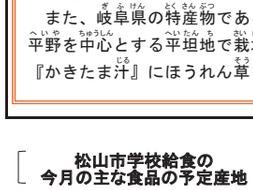
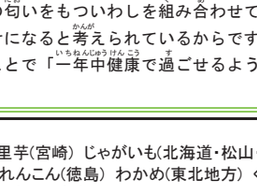
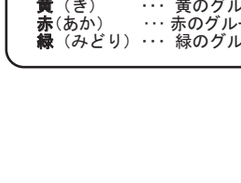
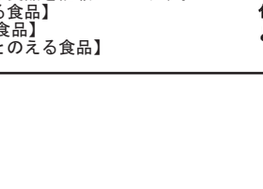
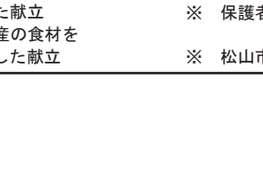
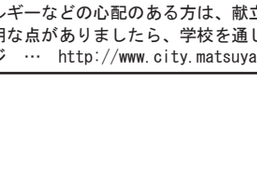
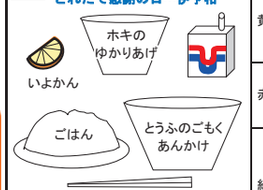
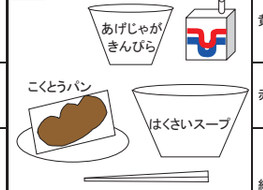
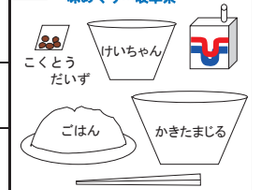
桑原小
桑原中
北久米小

東雲小
東中
拓南中

B班

# 令和７年２月予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

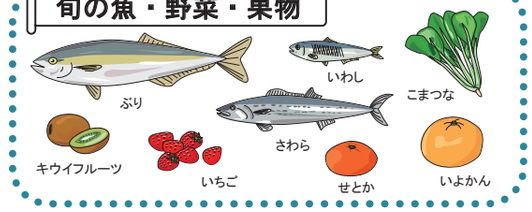
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| **3日** 行事食…節分<br>（いわしの変わりソース・節分豆）<br> <br>黄：こめ／さとう／あぶら／パンこ／でんぷん<br>赤：ぎゅうにゅう／あげ　だいず／ぶたにく／いわし<br>緑：ねぎ／たけのこ／もやし／にんじん／しいたけ／しょうが／キャベツ<br>エネルギー 小 597kcal 中 761kcal／たんぱく質 小 27．3g 中 33．7g | **4日**<br>  <br>黄：こめ／もちむぎ／さとう／あぶら／じゃがいも<br>赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ひじき／デザートヨーグルト<br>緑：にんにく／にんじん／たまねぎ／コーン／キャベツ／こまつな<br>エネルギー 小 645kcal 中 806kcal／たんぱく質 小 21．4g 中 25．9g | **5日**<br>  <br>黄：パン　ごま／あぶら／じゃがいも／でんぷん／さとう<br>赤：ぎゅうにゅう／とうにゅう／とりにく／わかめ<br>緑：たまねぎ　はるみ／パセリ／コーン／トマト／キャベツ／こまつな／にんじん<br>エネルギー 小 572kcal 中 730kcal／たんぱく質 小 25．2g 中 32．2g | **6日**<br> <br>黄：こめ　でんぷん／すいとん　こめこ／バター　あぶら／さとう<br>赤：ぎゅうにゅう／とうふ／とりにく／さけ／みそ<br>緑：だいこん　コーン／きょうねぎ　たまねぎ／えのきたけ／しいたけ／キャベツ／にんじん／さやいんげん<br>エネルギー 小 590kcal 中 754kcal／たんぱく質 小 22．8g 中 27．8g | **7日**<br> <br>黄：こめ　さとう／ちゅうかそば　あぶら／こむぎこ　ラード／でんぷん　ごま／はるさめ　ごまあぶら<br>赤：ぎゅうにゅう／わかめ　ひじき／かまぼこ　くきわかめ／ぶたにく<br>緑：ねぎ　こまつな／きくらげ　しょうが／たけのこ　コーン／もやし／にんじん／たまねぎ／キャベツ<br>エネルギー 小 561kcal 中 719kcal／たんぱく質 小 19．2g 中 23．6g |
| **10日**<br>  <br>黄：こめ　アーモンド／じゃがいも／あぶら／さとう／でんぷん<br>赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／（中）なっとう<br>緑：たまねぎ／にんじん／さやいんげん／キャベツ／ほうれんそう<br>エネルギー 小 558kcal 中 735kcal／たんぱく質 小 21．7g 中 27．9g | **11日**<br>建国記念の日 | **12日** 愛媛ＦＣコラボ給食<br>ゴールをとりにくパワー投入（豆乳）スープ<br> <br>黄：パン　ごま／あぶら　でんぷん／じゃがいも／さとう／ごまあぶら<br>赤：ぎゅうにゅう／みそ　ホキ／とうにゅう／とりにく<br>緑：にんじん　ピーマン／たまねぎ／ほうれんそう／はくさい／にんにく／きょうねぎ／コーン<br>エネルギー 小 585kcal 中 737kcal／たんぱく質 小 31．8g 中 41．1g | **13日**<br> <br>黄：こめ　あぶら／もちむぎ／さとう／ごま／こんにゃく<br>赤：ぎゅうにゅう／かまぼこ　とりにく／たまご／あげ<br>緑：にんじん／たまねぎ／ねぎ／ごぼう／れんこん／さやいんげん<br>エネルギー 小 565kcal 中 732kcal／たんぱく質 小 25．2g 中 31．8g | **14日**<br>  <br>黄：こめこパン　さとう／くろざとう　でんぷん／あぶら／じゃがいも／バター<br>赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／だいず／なまクリーム<br>緑：にんにく　コーン／にんじん／たまねぎ／きゅうり／はくさい／トマトピューレー／トマトジュース<br>エネルギー 小 607kcal 中 760kcal／たんぱく質 小 27．5g 中 34．0g |
| **17日**<br>  <br>黄：こめ　でんぷん／あぶら／こんにゃく／さとう／ごまあぶら<br>赤：ぎゅうにゅう／とうふ　たい／とりにく　ひじき／いか<br>緑：ねぎ／にんじん／ごぼう／しょうが／さやいんげん<br>エネルギー 小 574kcal 中 731kcal／たんぱく質 小 24．2g 中 29．8g | **18日** 旬…さわらのから揚げ<br>  <br>黄：こめ　でんぷん／さとう　あぶら／さといも／うどん／こむぎこ<br>赤：ぎゅうにゅう／みそ　さわら／あげ　のり／とりにく<br>緑：しゅんぎく／きょうねぎ／にんじん／ほうれんそう／キャベツ<br>エネルギー 小 584kcal 中 742kcal／たんぱく質 小 26．4g 中 32．9g | **19日**<br>  <br>黄：パン／あぶら／くろざとう／じゃがいも／さとう<br>赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／だいず／ぶたにく<br>緑：たまねぎ／にんじん／にんにく／きゅうり／だいこん／トマトピューレー<br>エネルギー 小 585kcal 中 732kcal／たんぱく質 小 27．0g 中 33．2g | **20日** 愛媛ＦＣ応援給食<br>ＥＦＣ栄養たっぷり揚げ<br>  <br>黄：こめ　こむぎこ／ひよこまめ／あぶら／でんぷん<br>赤：ぎゅうにゅう／とりにく　ぶたにく／たまご　みそ／とうふ／ひじき<br>緑：たまねぎ／にんじん／えだまめ／セロリ／しめじ／かぼちゃ／チンゲンサイ<br>エネルギー 小 586kcal 中 748kcal／たんぱく質 小 23．7g 中 29．7g | **21日**<br> <br>黄：こめ　ごま／あぶら／さとう／はるさめ／ごまあぶら<br>赤：ぎゅうにゅう／うずらたまご／ぶたにく／のり<br>緑：しいたけ　ねぎ／きくらげ　にんにく／キャベツ　しょうが／たまねぎ　きゅうり／たけのこ　コーン／にんじん／きりぼしだいこん<br>エネルギー 小 565kcal 中 730kcal／たんぱく質 小 21．0g 中 25．8g |
| **愛媛FC × 学校給食**<br>コラボ給食<br>ゴールをとりにく<br>パワーとうにゅうスープ<br>これを食べて筋肉をつけ、相手に当たり負けない体を作ってください！（南第二中サッカー部より）<br>応援給食<br>EFCえいようたっぷりあげ<br>**E**：かぼちゃに含まれるビタミン**E**<br>**F**：豚肉に含まれる鉄（**Fe**）<br>**C**：ひじきに含まれるカルシウム（**Ca**）<br>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） | **25日** とれたて感謝の日…伊予柑<br>  <br>黄：こめ／あぶら／さとう／でんぷん／こむぎこ<br>赤：ぎゅうにゅう／とうふ　たまご／ぶたにく／ホキ<br>緑：しめじ　しそ／ねぎ　いよかん／しょうが／もやし／にんじん／たけのこ／きくらげ<br>エネルギー 小 605kcal 中 769kcal／たんぱく質 小 29．7g 中 37．0g | **26日**<br>  <br>黄：こくとうパン／じゃがいも　さとう／あぶら／こんにゃく／ごまあぶら<br>赤：ぎゅうにゅう／うずらたまご／ぶたにく／とりにく<br>緑：セロリ／ねぎ／にんじん／エリンギ／はくさい／ごぼう／さやいんげん<br>エネルギー 小 572kcal 中 723kcal／たんぱく質 小 26．4g 中 33．1g | **27日**<br> <br>黄：こめ／さつまいも／さとう／ごま<br>赤：ぎゅうにゅう／みそ　とりにく／ぶたにく／あげ<br>緑：にんじん／ねぎ／だいこん／ごぼう／キャベツ／こまつな<br>エネルギー 小 572kcal 中 728kcal／たんぱく質 小 24．5g 中 29．9g | **28日** 味めぐり…岐阜県<br>  <br>黄：こめ　こむぎこ／でんぷん／あぶら／さとう／くろざとう<br>赤：ぎゅうにゅう／たまご　みそ／とうふ　だいず／とりにく<br>緑：ほうれんそう／たまねぎ／キャベツ／にんじん／ピーマン／にんにく<br>エネルギー 小 589kcal 中 751kcal／たんぱく質 小 25．9g 中 32．4g |

## 味めぐり【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年中出荷できることから、全国的にも特徴があります。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




## ２月２日は節分

節分とは、季節の変わり目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。「柊（ひいらぎ）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て飾ることで、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(アジア) 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) 小魚干し(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) くきわかめ(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。
**黄**（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
**赤**（あか）　・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
**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/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」