



令和3年2月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
1日 さけフライ ごはん エネルギー たんぱく質 小 697kcal 32.1g 中 881kcal 39.9g	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん さけ あげ たらこ とりにく たまご だいたい こめ あぶら こむぎこ さとう パンこ こんにやく にんじん はくさい キャベツ たくあん	2日 こめこパン ごはん エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.7g 中 769kcal 35.0g	ぎゅうにゅう わかめ チーズ こんぶ とうにゅう こめこパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら マッシュルーム えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン	3日 行事食…節分(部分豆 いわしの変わりソース) いわしのかわりソース ごはん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 26.6g 中 853kcal 34.3g	ぎゅうにゅう いわし みそ だいたい ぶたにく あげ こめ あぶら さつまいも さとう じゃがいも パンこ ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが キャベツ レモン	4日 とりにくの トマトソースに ごはん エネルギー たんぱく質 小 607kcal 27.6g 中 768kcal 35.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう キャベツ にんじん だいこん パセリ セロリ マッシュルーム トマトピューレー	5日 味めぐり…高知県 たいのたつたあげ しょうが ごはん エネルギー たんぱく質 小 620kcal 26.0g 中 793kcal 32.6g	ぎゅうにゅう かつおぶし あげ とりにく たい こめ さとう こんにやく さといも でんぶん しょうが しいたけ にんじん だいこん きゅうり	8日 とうふの かわりあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 27.1g 中 833kcal 32.0g	ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ ちりめん たまご すりみ ひじき こめ さとう さといも こむぎこ でんぶん ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい えだまめ きくらげ	9日 どれたて感謝の日…いよかん はくさい サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 671kcal 26.2g 中 828kcal 31.6g	ぎゅうにゅう だいたい たらこ ぶたにく ひめむぎパン じゃがいも あぶら くるぎとう さとう にんじん にんにく たまねぎ はくさい だいこん きゅうり いよかん	10日 かわりきんぴら ごはん エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.6g 中 751kcal 33.1g	ぎゅうにゅう ひらてん たまご とりにく きわかめ ぶたにく にぼし こめ こんにやく じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	けんこくきねんひ 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g		12日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ ちりめん ごはん エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん えび とりにく えび あげ たまご こめ こむぎこ さとう さといも うどん あぶら しょうが れんこん ねぎ キャベツ はくさい にんじん だいこん しょうが しめじ たまねぎ	15日 旬…さわらのから揚げ さわらのからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら こめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	16日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう だいたい とりにく にぼし しょうゆ ドレッシング サラダ みかんパン ようふうこみ くるみ だいず ぽークウィンナー くるぎとう じゃがいも あぶら さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん こまつな	17日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しょうゆ しょうが ごま あぶら こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ねぎ にんじん たいのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ	18日 いそあえ ごはん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.2g 中 758kcal 34.2g	ぎゅうにゅう のり みそ あげ とうふ ぶたにく パン こんにやく あぶら さとう しめじ しょうが だいこん ほうれんそう たくらげ にんじん はるみ たまねぎ しょうが しいたけ きのこ きょうねぎ	19日 じゃがいもとえびの ケチャップいため ごはん エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こめ でんぶん ごまあぶら さとう アーモンド あぶら じゃがいも こまつな グリンピース ねぎ やし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	22日 かぼちゃとごぼしのかきあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ こあぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	24日 きわかめの サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	25日 たいのアーモンド いため ごはん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	26日 ごますあえ なつとう ごはん エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン
8日 とうふの かわりあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 660kcal 27.1g 中 833kcal 32.0g	ぎゅうにゅう とうふ みそ あげ ちりめん たまご すりみ ひじき こめ さとう さといも こむぎこ でんぶん ねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい えだまめ きくらげ	9日 どれたて感謝の日…いよかん はくさい サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 671kcal 26.2g 中 828kcal 31.6g	ぎゅうにゅう だいたい たらこ ぶたにく ひめむぎパン じゃがいも あぶら くるぎとう さとう にんじん にんにく たまねぎ はくさい だいこん きゅうり いよかん	10日 かわりきんぴら ごはん エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.6g 中 751kcal 33.1g	ぎゅうにゅう ひらてん たまご とりにく きわかめ ぶたにく にぼし こめ こんにやく じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	けんこくきねんひ 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g		12日 我が家の献立 優秀作品 かきあげ ちりめん ごはん エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.7g 中 769kcal 28.1g	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめん えび とりにく えび あげ たまご こめ こむぎこ さとう さといも うどん あぶら しょうが れんこん ねぎ キャベツ はくさい にんじん だいこん しょうが しめじ たまねぎ	15日 旬…さわらのから揚げ さわらのからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら こめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	16日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう だいたい とりにく にぼし しょうゆ ドレッシング サラダ みかんパン ようふうこみ くるみ だいず ぽークウィンナー くるぎとう じゃがいも あぶら さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん こまつな	17日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しょうゆ しょうが ごま あぶら こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ねぎ にんじん たいのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ	18日 いそあえ ごはん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.2g 中 758kcal 34.2g	ぎゅうにゅう のり みそ あげ とうふ ぶたにく パン こんにやく あぶら さとう しめじ しょうが だいこん ほうれんそう たくらげ にんじん はるみ たまねぎ しょうが しいたけ きのこ きょうねぎ	19日 じゃがいもとえびの ケチャップいため ごはん エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こめ でんぶん ごまあぶら さとう アーモンド あぶら じゃがいも こまつな グリンピース ねぎ やし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	22日 かぼちゃとごぼしのかきあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ こあぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	24日 きわかめの サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	25日 たいのアーモンド いため ごはん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	26日 ごますあえ なつとう ごはん エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン										
15日 旬…さわらのから揚げ さわらのからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.3g 中 854kcal 33.7g	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら こめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも じゃがいも でんぶん にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう	16日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう だいたい とりにく にぼし しょうゆ ドレッシング サラダ みかんパン ようふうこみ くるみ だいず ぽークウィンナー くるぎとう じゃがいも あぶら さとう くるみ にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん こまつな	17日 我が家の献立 優秀作品 たまらんからあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 631kcal 26.1g 中 808kcal 32.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しょうゆ しょうが ごま あぶら こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ねぎ にんじん たいのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ	18日 いそあえ ごはん エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.2g 中 758kcal 34.2g	ぎゅうにゅう のり みそ あげ とうふ ぶたにく パン こんにやく あぶら さとう しめじ しょうが だいこん ほうれんそう たくらげ にんじん はるみ たまねぎ しょうが しいたけ きのこ きょうねぎ	19日 じゃがいもとえびの ケチャップいため ごはん エネルギー たんぱく質 小 677kcal 25.3g 中 843kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こめ でんぶん ごまあぶら さとう アーモンド あぶら じゃがいも こまつな グリンピース ねぎ やし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	22日 かぼちゃとごぼしのかきあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ こあぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	24日 きわかめの サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	25日 たいのアーモンド いため ごはん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	26日 ごますあえ なつとう ごはん エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン																				
22日 かぼちゃとごぼしのかきあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.3g 中 781kcal 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ あげ いか たまご こめ でんぶん こむぎこ こめ こあぶら にんじん えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	24日 きわかめの サラダ ごはん エネルギー たんぱく質 小 657kcal 22.0g 中 832kcal 27.7g	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ こめ ごまあぶら さとう ごま くるぎとう じゃがいも じゃがいも にんにく キャベツ トマトピューレー グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり	25日 たいのアーモンド いため ごはん エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.2g 中 836kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	26日 ごますあえ なつとう ごはん エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.3g 中 819kcal 28.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト パン ちゅうかさぼ さとう あぶら でんぶん じゃがいも きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン																														

高知県の味めぐり

今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな食材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐かつ」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。

旬の魚・野菜・果物

ぶり、いわし、さわら、いよかん、はるみ、こまつな、キウイフルーツ、ハウスいちご

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！

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島) しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ピーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) きわかめ(徳島) こんぶ(北海道) 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
 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>