

令和4年2月 予定献立表

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 ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ パン ミネストローネ いちご <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 5 2kcal</td><td>2 6 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 9 9kcal</td><td>3 1 . 4 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 5 2kcal	2 6 . 2 g	中 7 9 9kcal	3 1 . 4 g	2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 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 6 2 3kcal</td><td>2 7 . 0 g</td></tr><tr><td>中 8 0 5kcal</td><td>3 4 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 2 3kcal	2 7 . 0 g	中 8 0 5kcal	3 4 . 7 g	3日 はくさいのおひたし さばのみそに 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 6 6 0kcal</td><td>2 9 . 4 g</td></tr><tr><td>中 8 5 3kcal</td><td>3 7 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 6 0kcal	2 9 . 4 g	中 8 5 3kcal	3 7 . 6 g	4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 6 1 2kcal</td><td>2 1 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 8 5kcal</td><td>2 7 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 2kcal	2 1 . 5 g	中 7 8 5kcal	2 7 . 3 g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 5 2kcal	2 6 . 2 g																																						
中 7 9 9kcal	3 1 . 4 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 2 3kcal	2 7 . 0 g																																						
中 8 0 5kcal	3 4 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 6 0kcal	2 9 . 4 g																																						
中 8 5 3kcal	3 7 . 6 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 2kcal	2 1 . 5 g																																						
中 7 8 5kcal	2 7 . 3 g																																						
7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 6 1 6kcal</td><td>2 4 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 8 1kcal</td><td>2 9 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 6kcal	2 4 . 2 g	中 7 8 1kcal	2 9 . 5 g	8日 いちごジャム ひめむぎパン カレービーンズ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 8 6kcal</td><td>2 6 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 6 2kcal</td><td>3 2 . 9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 8 6kcal	2 6 . 8 g	中 8 6 2kcal	3 2 . 9 g	9日 きんぴら せとか 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 6 0 4kcal</td><td>2 6 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 8 2kcal</td><td>3 5 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 0 4kcal	2 6 . 7 g	中 7 8 2kcal	3 5 . 2 g	10日 こまつなのおひたし のり いかのてんぷら ごはん しおラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 8 6kcal</td><td>2 8 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 5 4kcal</td><td>3 5 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 8 6kcal	2 8 . 8 g	中 7 5 4kcal	3 5 . 2 g	11日 建国記念の日							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 6kcal	2 4 . 2 g																																						
中 7 8 1kcal	2 9 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 8 6kcal	2 6 . 8 g																																						
中 8 6 2kcal	3 2 . 9 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 0 4kcal	2 6 . 7 g																																						
中 7 8 2kcal	3 5 . 2 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 8 6kcal	2 8 . 8 g																																						
中 7 5 4kcal	3 5 . 2 g																																						
14日 ヨーグルト かいそうサラダ もちむぎごはん 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 6 7 4kcal</td><td>2 3 . 1 g</td></tr><tr><td>中 8 6 1kcal</td><td>2 8 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 7 4kcal	2 3 . 1 g	中 8 6 1kcal	2 8 . 2 g	15日 きわかめのサラダ こめこパン 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 6 3 6kcal</td><td>2 8 . 4 g</td></tr><tr><td>中 7 9 0kcal</td><td>3 5 . 1 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 6kcal	2 8 . 4 g	中 7 9 0kcal	3 5 . 1 g	16日 キャベツのおひたし アーモンド たいのなんばんづけ 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 6 9 2kcal</td><td>2 8 . 4 g</td></tr><tr><td>中 8 7 2kcal</td><td>3 5 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 9 2kcal	2 8 . 4 g	中 8 7 2kcal	3 5 . 5 g	17日 ナムル ごさかな はるまき ごはん サンラータン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 5 0kcal</td><td>2 1 . 6 g</td></tr><tr><td>中 8 4 7kcal</td><td>2 7 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 5 0kcal	2 1 . 6 g	中 8 4 7kcal	2 7 . 5 g	18日 やさいソテー サイコロステーキ ひよこまめのピラフ 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 5 9 3kcal</td><td>2 4 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 5 2kcal</td><td>3 0 . 9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 3kcal	2 4 . 2 g	中 7 5 2kcal	3 0 . 9 g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 7 4kcal	2 3 . 1 g																																						
中 8 6 1kcal	2 8 . 2 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 6kcal	2 8 . 4 g																																						
中 7 9 0kcal	3 5 . 1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 9 2kcal	2 8 . 4 g																																						
中 8 7 2kcal	3 5 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 5 0kcal	2 1 . 6 g																																						
中 8 4 7kcal	2 7 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 3kcal	2 4 . 2 g																																						
中 7 5 2kcal	3 0 . 9 g																																						
21日 ゆずふうみづけ メンチカツ 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 6 8 6kcal</td><td>2 5 . 0 g</td></tr><tr><td>中 8 9 2kcal</td><td>3 1 . 1 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 8 6kcal	2 5 . 0 g	中 8 9 2kcal	3 1 . 1 g	22日 なっとう くるみあえ 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 6 3 7kcal</td><td>2 3 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 9 7kcal</td><td>2 8 . 0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 7kcal	2 3 . 6 g	中 7 9 7kcal	2 8 . 0 g	23日 天皇誕生日		24日 ケチャップ ポイルキャベツ パン はくさいスープ ホキのフライ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 4 7kcal</td><td>2 8 . 7 g</td></tr><tr><td>中 8 0 6kcal</td><td>3 5 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 4 7kcal	2 8 . 7 g	中 8 0 6kcal	3 5 . 5 g	25日 チーズ だいこんのすもの 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 6 3 5kcal</td><td>2 6 . 4 g</td></tr><tr><td>中 8 0 5kcal</td><td>3 3 . 0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 5kcal	2 6 . 4 g	中 8 0 5kcal	3 3 . 0 g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 8 6kcal	2 5 . 0 g																																						
中 8 9 2kcal	3 1 . 1 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 7kcal	2 3 . 6 g																																						
中 7 9 7kcal	2 8 . 0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 4 7kcal	2 8 . 7 g																																						
中 8 0 6kcal	3 5 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 5kcal	2 6 . 4 g																																						
中 8 0 5kcal	3 3 . 0 g																																						
28日 とれたて感謝の日…いよかん おひたし いよかん わかどりのからあげ たいめし すましじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 7kcal</td><td>2 7 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 8 9kcal</td><td>3 4 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 7kcal	2 7 . 3 g	中 7 8 9kcal	3 4 . 5 g	29日 きゅうにゅう だいず あげ ぶたにく なっとう くるみ あぶら でんぶ じゃがいも さとう ごぼう えだまめ にんじん しょうが たまねぎ きりぼしだいこん はくさい ゆず きゅうり わかめ さとう キャベツ だいこん ピーマン きゅうり だいこん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 7kcal</td><td>2 7 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 8 9kcal</td><td>3 4 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 7kcal	2 7 . 3 g	中 7 8 9kcal	3 4 . 5 g	30日 味めぐり【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、ゆでた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 しゅん さかな や さい くだもの ぶり いわし こまつな キウイフルーツ さわら いよかん はるみ いちご(ハウス)																					
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 7kcal	2 7 . 3 g																																						
中 7 8 9kcal	3 4 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 7kcal	2 7 . 3 g																																						
中 7 8 9kcal	3 4 . 5 g																																						

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) くわがめ(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】

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。

※ 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>