

# 令和6年2月 予定献立表

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、貝柱を取り、里芋、きくらげ、にんじんなどを入れて薄味に仕立てたお吸い物です。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>『ひきないり』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。</p> <p>「ひきな」とは、「せん切りにした野菜」を意味する福島県の方です。</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 さわら いよかん せとか</p> <p>キウイフルーツ いちご(ハウス)</p>															
<p><b>5日 愛媛FC応援給食</b> 元気が出る「鶏肉のバターしょうゆ」</p> <p>デザート トリにのく パターしょうゆ</p> <p>ひよこまめのピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 2.7.4g 中 8.21kcal 3.4.2g</p>		<p><b>6日 どれたて感謝の日…伊予柑</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン 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 小 6.25kcal 2.8.3g 中 7.81kcal 3.4.9g</p>		<p><b>7日</b></p> <p>かぼちゃとにぼしのかきあげ</p> <p>アーモンド ゆかりごはん みずたきうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.1.6g 中 7.56kcal 2.7.3g</p>		<p><b>8日</b></p> <p>はくさい サラダ</p> <p>ケチャップ</p> <p>パン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.4.0g 中 7.23kcal 2.9.3g</p>		<p><b>9日 行事食…節分 (部分豆・いわしのかば焼き)</b></p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>せつぶんまめ いわしのかば焼き</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.5.6g 中 7.48kcal 3.1.4g</p>		<p>ぎゅうにゅう うずらたまご こうや豆腐 ぶたにく</p> <p>パン ごま あぶら</p> <p>さとう きゅうり はるみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.75kcal 2.7.0g 中 7.26kcal 3.3.9g</p>		<p>ぎゅうにゅう とりにく たまご えび</p> <p>こめ あぶら</p> <p>うどん こむぎこ アーモンド</p> <p>パンこ でんぶん さとう</p> <p>しそ たまねぎ はくさい にんじん しゆんぎく しいたけ しばたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.4.0g 中 7.23kcal 2.9.3g</p>		<p>ぎゅうにゅう とりにく たまご えび</p> <p>こめ あぶら</p> <p>うどん こむぎこ アーモンド</p> <p>パンこ でんぶん さとう</p> <p>しそ たまねぎ はくさい にんじん しゆんぎく しいたけ しばたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.4.0g 中 7.23kcal 2.9.3g</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>「りょう」でくぼる</p> <p>ひきないり</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>ごはん こづゆ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.2.7g 中 7.23kcal 2.8.0g</p>		<p><b>14日</b></p> <p>アーモンド あえ</p> <p>なっとう</p> <p>もちむぎごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 2.5.0g 中 7.52kcal 2.9.9g</p>		<p><b>15日</b></p> <p>いかにの さらさあげ</p> <p>こくとうパン</p> <p>チャンポン</p> <p>いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 3.0.0g 中 7.50kcal 3.7.8g</p>		<p>ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく</p> <p>こくとうパン</p> <p>ちゅうかそば</p> <p>でんぶん</p> <p>もやし たけのこ きょうねぎ</p> <p>にんじん しょうが いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 1.8.9g 中 7.12kcal 2.3.2g</p>		<p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>のり</p> <p>ごはん とうふのごもあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 3.0.8g 中 8.03kcal 3.8.5g</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 いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.8.8g 中 7.93kcal 3.5.8g</p>		<p><b>20日</b></p> <p>ハンバーグ</p> <p>パン やさいたっぷりスープ</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.5.9g 中 7.18kcal 3.1.1g</p>		<p><b>21日</b></p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎごはん あつあげカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.3.5g 中 8.06kcal 2.8.3g</p>		<p>ぎゅうにゅう あげ豆腐 ぶたにく</p> <p>ぎゅうにゅう さとう</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごま あぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.5.0g 中 7.19kcal 3.1.1g</p>		<p>ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく</p> <p>こくとうパン</p> <p>ちゅうかそば</p> <p>でんぶん</p> <p>もやし たけのこ きょうねぎ</p> <p>にんじん しょうが いよかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 1.8.9g 中 7.12kcal 2.3.2g</p>		<p>ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく</p> <p>こめ あぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>はるみ</p> <p>でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>にんじん しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.5.0g 中 7.19kcal 3.1.1g</p>					
<p><b>26日 愛媛FC応援給食</b> うまさぎ!!びんなん!!ピビンパ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ナムルいため とうふそぼろ</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.5.5g 中 7.75kcal 3.1.5g</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 小 5.89kcal 2.7.0g 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>さわらのつつあげ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.5.5g 中 7.27kcal 3.1.6g</p>		<p>ぎゅうにゅう とりにく やき豆腐 さわら</p> <p>こめ さとう</p> <p>ごま あぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>ごぼう にんじん ねぎ</p> <p>しょうが ほうれんそう はくさい えきのき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.5.1g 中 7.77kcal 3.2.0g</p>		<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ さとう</p> <p>ごま あぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>にんにく にんじん しょうが ほうれんそう はくさい えきのき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.5.5g 中 7.75kcal 3.1.5g</p>		<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ さとう</p> <p>ごま あぶら</p> <p>ごま あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>にんにく にんじん しょうが ほうれんそう はくさい えきのき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.5.5g 中 7.75kcal 3.1.5g</p>					
<p><b>29日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.5.1g 中 7.77kcal 3.2.0g</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、病気になるず長生きするといわれています。</p>															

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) さといも(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) えきのき(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

どれたて感謝の日…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＞

