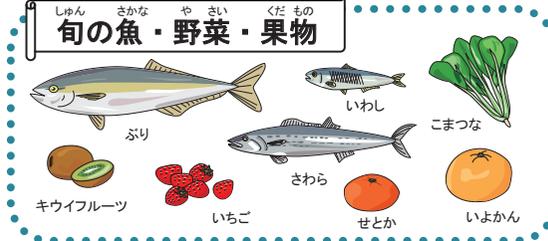


令和7年2月予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 エネルギー たんぱく質 小 582kcal 23.0g 中 731kcal 27.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ だいこん きゅうり	4日 行事食…節分 (いわしの変わりソース・節分豆) エネルギー たんぱく質 小 592kcal 26.5g 中 755kcal 32.8g	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく いわし こめ さとう あぶら パン こ でんぷん 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	5日 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.6g 中 776kcal 32.8g	ぎゅうにゅう とりにゅう ぶたにく だいず パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう にんじん たまねぎ コーン きゅうり はるみ	6日 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 27.6g 中 721kcal 34.5g	ぎゅうにゅう あげ とりにゅう ひじき だいず こめ でんぷん えだまめ しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しょうが	7日 エネルギー たんぱく質 小 573kcal 29.0g 中 727kcal 36.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか パン ちゅうかそば さとう でんぷん ごまあぶら にんじん もやし コーン たけのこ きくらげ ねぎ しょうが キャベツ
10日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 19.8g 中 757kcal 24.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さとう こめ もちむぎ ころざとう あぶら じゃがいも にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	11日 建国記念の日 けん こく き ねん ひ		12日 愛媛FCコラボ給食 ゴールをとりこにパワー投入(豆乳)スープ エネルギー たんぱく質 小 596kcal 31.5g 中 742kcal 39.8g	ぎゅうにゅう みそ とりにゅう ホキ パン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら にんじん 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	13日 味めぐり…岐阜県 エネルギー たんぱく質 小 559kcal 24.6g 中 724kcal 31.0g	ぎゅうにゅう たまご みそ とりにゅう とりにゅう こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン いちご	14日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.9g 中 767kcal 34.1g	ぎゅうにゅう ひじき とりにゅう かつお(かべり) こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド にんじん こまつな キャベツ
17日 エネルギー たんぱく質 小 580kcal 20.3g 中 752kcal 25.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう こめ あぶら じゃがいも さとう ころざとう トマトピューレ にんにく たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	18日 愛媛FC応援給食 EFC栄養たっぷり揚げ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 813kcal 31.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ヨーグルト こめ こむぎこ ひよこまめ あぶら でんぷん たまねぎ にんじん えだまめ セロリ しめじ だいこん チンゲンサイ	19日 とれたて感謝の日…伊予柑 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 29.8g 中 776kcal 37.1g	ぎゅうにゅう とりにゅう ぶたにく たまご ホキ こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ しめじ ねぎ しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ	20日 旬…さわらのから揚げ エネルギー たんぱく質 小 584kcal 26.4g 中 742kcal 32.9g	ぎゅうにゅう さわらの のり こめ でんぷん あぶら さとう しいたけ きょうねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	21日 エネルギー たんぱく質 小 626kcal 29.3g 中 786kcal 36.1g	ぎゅうにゅう べーコン にぼし だいず ぶたにく ひめむぎパン アーモンド あぶら ころざとう じゃがいも さとう 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
愛媛FC × 学校給食 コラボ給食 応援給食 ゴールをとりこにパワー投入(豆乳)スープ EFCえいようたっぷり揚げ これを食べる筋肉をつけ、相手に当たり負けしない体を作ってください！(南第二中サッカー部より) E: かぼちゃに含まれるビタミンE F: 豚肉に含まれる鉄(Fe) C: ひじきに含まれるカルシウム(Ca) 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 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 24.1g 中 746kcal 30.5g	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにゅう あげ こめ あぶら さとう こめ こむぎこ にんじん たまねぎ しょうが れんこん さやいんげん	26日 エネルギー たんぱく質 小 560kcal 20.1g 中 724kcal 24.9g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく こめ ごま あぶら さとう はるさめ ごまあぶら しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン たまねぎ たけのこ にんじん きりぼしだいこん	27日 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.2g 中 781kcal 27.3g	ぎゅうにゅう とりにゅう とりにゅう みそ ぶたにく あげ こめ さつまいも でんぷん あぶら じゃがいも にんじん ねぎ だいこん ごぼう しめじ しょうが たまねぎ	28日 エネルギー たんぱく質 小 612kcal 31.8g 中 765kcal 40.3g	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにゅう パン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム セロリ にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ハセリ エリンギ はくさい トマト トマトピューレ	

味めぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそしょうゆベースのたれに漬けた鶏肉を、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。



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。「終いわし」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) 小煮干し(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押しもち麦(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) 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。
 赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 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/gakkoukyuusyoku.html>
 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」