

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 パン ミネストローネ いちご(小)2こ (中)1こ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 660kcal</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>中 803kcal</td><td>32.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	27.1g	中 803kcal	32.3g	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 いわしのかば焼き 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 623kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>34.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	27.0g	中 805kcal	34.7g	3日 ヨーグルト パンサンス ヨーグルト ごはん こうやどうふのちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 638kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 799kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	24.8g	中 799kcal	30.0g	4日 味めぐり…香川県 そくせきづけ かきあげ わかめ 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 600kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>27.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	21.9g	中 758kcal	27.3g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 660kcal	27.1g																																						
中 803kcal	32.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	27.0g																																						
中 805kcal	34.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 638kcal	24.8g																																						
中 799kcal	30.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 600kcal	21.9g																																						
中 758kcal	27.3g																																						
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 625kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	25.2g	中 793kcal	30.8g	8日 ひじき サラダ 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 665kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 825kcal</td><td>32.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	26.7g	中 825kcal	32.9g	9日 きんぴら アーモンド 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 614kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.2g	中 768kcal	30.9g	10日 さかなのピリカラフル 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 632kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>31.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	26.5g	中 751kcal	31.1g	11日 建国記念の日							
エネルギー	たんぱく質																																						
小 625kcal	25.2g																																						
中 793kcal	30.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 665kcal	26.7g																																						
中 825kcal	32.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	25.2g																																						
中 768kcal	30.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 632kcal	26.5g																																						
中 751kcal	31.1g																																						
14日 かいそう サラダ ごま もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルウ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 642kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 826kcal</td><td>27.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	22.8g	中 826kcal	27.9g	15日 とれたて感謝の日…いよかん とうふのかわりあげ こめこパン ぞうすい いよかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 658kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 812kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	27.5g	中 812kcal	34.4g	16日 のり 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 614kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>30.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.2g	中 768kcal	30.9g	17日 こまつなのおひたし いかのてんぷら 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 634kcal</td><td>29.6g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>36.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	29.6g	中 809kcal	36.4g	18日 ごまドレッシングサラダ 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 642kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>33.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	29.1g	中 751kcal	33.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 642kcal	22.8g																																						
中 826kcal	27.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 658kcal	27.5g																																						
中 812kcal	34.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	25.2g																																						
中 768kcal	30.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 634kcal	29.6g																																						
中 809kcal	36.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 642kcal	29.1g																																						
中 751kcal	33.1g																																						
21日 ゆずふうみづけ ししゃものからあげ 小2び 中3び 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 619kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	23.4g	中 806kcal	29.3g	22日 きわかめのサラダ コッペパン 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 645kcal</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>中 810kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	27.4g	中 810kcal	33.6g	23日 天皇誕生日		24日 ナムル せとか ごはん ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>25.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	20.5g	中 759kcal	25.5g	25日 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 603kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>31.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.5g	中 773kcal	31.1g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 619kcal	23.4g																																						
中 806kcal	29.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 645kcal	27.4g																																						
中 810kcal	33.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	20.5g																																						
中 759kcal	25.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	24.5g																																						
中 773kcal	31.1g																																						
28日 なっとう くるみあえ ごはん じゃがいものそばろに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 651kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>26.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	22.5g	中 805kcal	26.6g	29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、ゆであ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。		30日 旬の魚・野菜・果物																													
エネルギー	たんぱく質																																						
小 651kcal	22.5g																																						
中 805kcal	26.6g																																						

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・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) くきわかめ(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>