

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2月3日は節分です</p> <p>暦の上では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。</p>	<p>1日</p> <p>ひじき サラダ ヨーグルト ごはん カレーライス(ルー) ひとくちカツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.75kcal 2.6. 2g 中 9.53kcal 3.1. 0g</p>	<p>2日 行事食…節分(いわしのかぼ 焼き・節分豆)</p> <p>ゆずふうみつけ せつぶんまめ(小・中) いわしのかばやき ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.6. 7g 中 8.05kcal 3.4. 2g</p>	<p>3日</p> <p>ハンバーグのソースかけ パン いちご ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.6. 0g 中 7.95kcal 3.1. 1g</p>	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>そくせきづけ わかめごはん かきあげ しっぽくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.1. 5g 中 7.73kcal 2.6. 8g</p>
<p>7日 旬…さわらのからあげ</p> <p>ごまあえ さわらのからあげ ごはん ほうろくみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.4. 2g 中 7.82kcal 2.9. 5g</p>	<p>8日</p> <p>きんぴら もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.90kcal 2.4. 3g 中 7.58kcal 3.0. 8g</p>	<p>9日</p> <p>パンサンス アーモンド(小・中) ごはん とうふのおもくあかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.29kcal 2.6. 7g 中 7.80kcal 2.8. 4g</p>	<p>10日</p> <p>ジャム ホキのピリカラフル パン しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.8. 3g 中 7.82kcal 3.6. 5g</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>かいそうサラダ ごまあえ(小・中) もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 2.2. 8g 中 8.29kcal 2.7. 9g</p>	<p>15日 どれだて感謝の日…いよかん</p> <p>とうふのかわりあげ こめこパン ぞうすい いよかん(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 2.7. 7g 中 8.13kcal 3.4. 4g</p>	<p>16日</p> <p>とりにくのあまずい ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.74kcal 2.4. 2g 中 7.97kcal 3.1. 4g</p>	<p>17日</p> <p>だいちずかりんとう(小・中) のり ホキのフライ ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.5. 9g 中 7.97kcal 3.1. 6g</p>	<p>18日</p> <p>きわかめのサラダ ひよこまめのピラフ クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.1. 6g 中 7.73kcal 2.6. 6g</p>
<p>21日</p> <p>いそあえ ししゃものからあげ 幼1 小2 中3 ごはん きりぼしだいのうまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.3. 7g 中 8.06kcal 2.9. 8g</p>	<p>22日</p> <p>こまつなのおひたし いかのてんぷら ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 3.0. 3g 中 8.18kcal 3.7. 5g</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日</p> <p>ナムル パン あげシューマイ 幼1 小・中2 ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 2.6. 1g 中 8.05kcal 3.2. 2g</p>	<p>25日</p> <p>だいごんのすもの せとか ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.4. 8g 中 7.90kcal 3.1. 4g</p>
<p>28日</p> <p>なつとう くるみあえ ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.39kcal 2.3. 5g 中 8.00kcal 2.7. 9g</p>	<p>味めぐり【香川県】</p> <p>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。</p>			

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) 押しもち麦(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) 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) 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
 どれだて感謝の日…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>