



令和3年2月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 我が家の献立 優秀作品 ポイルやさい ごはん だまらんからあげ ちゅうか スープ	赤 ぎゅうにゅう うすだまこ ぶたにく とりにく	2日 北 かいそう サラダ ゼリー こめコパン クリーム シチュー	赤 ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう ぶたにく	3日 行事食…節分(節分豆 いわしの変わりソース) レモンふうみづけ せつぶん まめ いわしのかわりソース ぶたじる ごはん	赤 ぎゅうにゅう みそ だいたい あげ	4日 北 かぼちゃと こにほしの かきあげ てまきのり いかめし かきたまじる	赤 ぎゅうにゅう いか だまこ とうふ	5日 北 たいの ナッツいため ヨーグルト わかめごはん しおラーメン	赤 ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たい
	黄 こめ ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう		黄 あぶら さとう じゃがいも こまあぶら ひゅうがなつゼリー		黄 こめ さつまいも パソ さとう あぶら		黄 こめ でんぶん あぶら こむぎ さとう こめ		黄 こめ さとう ちゅうかそば あぶら でんぶん じゃがいも アーモンド
	緑 ねぎ にんじん だいのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく キャベツ		緑 マッシュルーム えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ しょうだいこん		緑 ねぎ にんじん だいこん こぼろ しょうが レモン キャベツ		緑 こぼろ えだまめ にんじん ねぎ えのきだけ さやいんげん		緑 ねぎ コーン きくらげ もやし にんじん たまねぎ
エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 26.1g 中 807kcal 中 32.7g		エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 27.8g 中 819kcal 中 35.1g		エネルギー たんぱく質 小 660kcal 小 26.6g 中 853kcal 中 34.3g		エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 24.2g 中 771kcal 中 30.5g		エネルギー たんぱく質 小 648kcal 小 24.9g 中 835kcal 中 29.9g	
8日 味めぐり…高知県 きゅうりのとさふうみ かつおぶし しょうがごはん くろに	赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく たい	9日 とれたて感謝の日…いよかん はくさい サラダ ひめむぎパン くろざとう じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく はくさい だいこん きゅうり	赤 ぎゅうにゅう さとう だいたい	10日 我が家の献立 優秀作品 キャベツのおひたし ちりめんごはん かきあげ ほっこり くたくさん うどん	赤 ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あげ	11日 けんこくきねんひ 建国記念の日		12日 かわり きんぴら こざかな もちむぎ ごはん おやこ どんぶり	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく たまご きくらげ
	黄 こめ さとう こんにゃく さといも あぶら		黄 ひめむぎパン あぶら くろざとう じゃがいも さとう		黄 こめ うどん あぶら さといも さとう			黄 こめ さとう もちむぎ あぶら こんにゃく	黄 こめ さとう もちむぎ あぶら こんにゃく
	緑 しょうが しいたけ にんじん だいこん きゅうり		緑 たまねぎ にんじん にんにく はくさい だいこん きゅうり		緑 しょうが れんこん たまねぎ ごぼろ にんじん だいこん ねぎ キャベツ			緑 ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼろ	緑 ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼろ
エネルギー たんぱく質 小 620kcal 小 26.0g 中 793kcal 中 32.6g		エネルギー たんぱく質 小 671kcal 小 26.2g 中 837kcal 中 32.0g		エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 22.5g 中 751kcal 中 27.8g		エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 22.1g 中 756kcal 中 28.9g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 26.5g 中 749kcal 中 32.9g	
15日 ごまあえ ごはん さわらのからあげ きりぼし だいこんの うまに	赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら	16日 しょうゆ ドレッシング サラダ みかんパン ようふう にこみ くるみだいすいりこ	赤 ぎゅうにゅう とりにく にほし ポークウィンナー わかめ だいたい	17日 そくせきづけ ごはん さけフライ いそに	赤 ぎゅうにゅう だいたい さけ ひらてん とりにく あげ	18日 北 いそあえ はるみ ごはん あつあげの みそいため	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ	19日 じゃがいも えびの クチャップいため アーモンド ごはん ピーフンじる	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく えび
	黄 こめ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん		黄 みかんパン じゃがいも あぶら さとう くるみ		黄 こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎ パン		黄 こめ こんにゃく さとう あぶら		黄 こめ ごまあぶら さとう アーモンド
	緑 にんじん えだまめ ごぼろ きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう		緑 にんじん セロリ キャベツ パセリ たまねぎ こまつな		緑 にんじん はくさい キャベツ たくあん		緑 しめじ だいこん きくらげ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう		緑 こまつな ねぎ もやし にんじん だいのこ しいたけ たまねぎ
エネルギー たんぱく質 小 672kcal 小 27.3g 中 854kcal 中 33.7g		エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 25.7g 中 782kcal 中 33.0g		エネルギー たんぱく質 小 697kcal 小 32.1g 中 881kcal 中 39.9g		エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 22.1g 中 756kcal 中 28.9g		エネルギー たんぱく質 小 680kcal 小 25.7g 中 847kcal 中 30.9g	
22日 とうふの かわりあげ つくだに ごはん はくさいの みそしる	赤 ぎゅうにゅう みそ あげ ちりめん ひじきのつくだに	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	赤 ぎゅうにゅう みそ あげ ちりめん ひじきのつくだに	24日 くきわかめ サラダ チーズ もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)	赤 ぎゅうにゅう さけ ひらてん とりにく あげ	25日 北 とりにくの チーズやき パン いちご ミネストローネ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	26日 ごますあえ なっとう ごはん じゃがいもの そばろに	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう
	黄 こめ さといも こむぎ でんぶん さとう		黄 こめ さといも こむぎ でんぶん さとう		黄 こめ さとう こんにゃく あぶら もちむぎ じゃがいも		黄 パン じゃがいも マカロニ あぶら パン		黄 こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
	緑 ねぎ えのきだけ だいこん にんじん はくさい きくらげ		緑 ねぎ えのきだけ だいこん にんじん はくさい きくらげ		緑 トマトピューレー にんにく にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり		緑 にんじん だいこん パセリ セロリ たまねぎ キャベツ いちご		緑 さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ
エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 19.6g 中 762kcal 中 23.9g		エネルギー たんぱく質 小 656kcal 小 22.0g 中 839kcal 中 27.2g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 30.9g 中 782kcal 中 38.9g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 小 30.9g 中 782kcal 中 38.9g		エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 24.3g 中 819kcal 中 28.9g	

高知県の味めぐり



今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は別名「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節の名産地である「土佐」の名前を使い、かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。



旬の魚・野菜・果物



学校給食で食べたい
我が家の献立

ふだんそれぞれの家庭で食べている献立を学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) むきえび(インドネシア) さわら(長崎) いわし(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島・愛媛) さつまいも(徳島・千葉・鹿児島) しょうが(高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ねぎ(香川・高知・愛媛・熊本・徳島) ピーマン(宮崎・高知・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島・長崎) みつば(大分・高知・徳島) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川・徳島・鹿児島) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎・鳥取・大分) いちご(愛媛・佐賀・高知・熊本・福岡) 伊予柑(愛媛) はるみ(愛媛) えのき(愛媛・宮崎・長野・熊本) くきわかめ(徳島) こんぶ(北海道) 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
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>