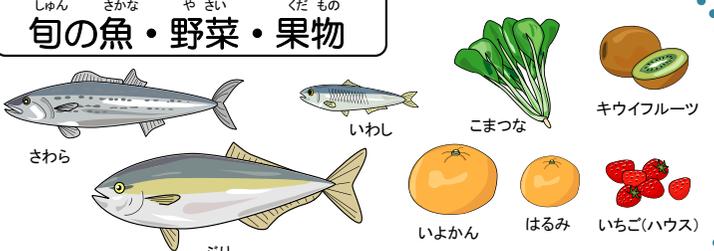


令和4年2月 予定献立表

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 暦の上で春が始まる立春の前日「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 ポイルキャベツ ごはん ひとくちカツ エネルギー たんぱく質 小 699kcal 小 30.2g 中 897kcal 中 37.8g</p>	<p>2日 とれたて感謝の日…いよかん ひじき サラダ いよかん もちむぎ ごはん カレー ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 665kcal 小 23.5g 中 841kcal 中 28.7g</p>	<p>3日 行事食…節分(いわしのかばいそあえ 焼き・節分豆) いそあえ 焼き・節分豆 ぜつぶんまめ ごはん いわしのかばい焼き けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 27.0g 中 808kcal 中 35.1g</p>	<p>4日 とうふのかわりあげ こめパン しょうすい いちご エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 27.6g 中 807kcal 中 34.4g</p>
<p>7日 くるみあえ なつとう ごはん じゃがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 23.2g 中 793kcal 中 27.6g</p>	<p>8日 ホキのピリカラフル ヨーグルト チャーハン しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 27.6g 中 782kcal 中 34.5g</p>	<p>9日 かいそう サラダ ジャム パン ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 22.7g 中 773kcal 中 27.6g</p>	<p>10日 しょうだいこんのすのもの ごさかな ごはん あつあげのみそいため エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 26.7g 中 788kcal 中 33.3g</p>	<p>11日 建国記念の日</p>
<p>14日 ゆずふうみつけ やきししゃも ごはん (小) 2び (中) 3び きりぼし だいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 23.3g 中 783kcal 中 29.2g</p>	<p>15日 味めぐり…香川県 そくせきつけ かきあげ わかめ ごはん しっぽくうどん エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 21.1g 中 785kcal 中 26.2g</p>	<p>16日 ナムル ごはん ハンバーグのソースかけ みそしる エネルギー たんぱく質 小 622kcal 小 21.0g 中 779kcal 中 25.0g</p>	<p>17日 きんぴら アーモンド もちむぎ ごはん おやかごんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 617kcal 小 26.6g 中 773kcal 中 33.2g</p>	<p>18日 万サンス プリン パン とうふのこもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 26.2g 中 769kcal 中 32.2g</p>
<p>21日 ポイルやさい ホキのフライ ひよこまめのピラフ やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 小 25.8g 中 818kcal 中 32.4g</p>	<p>22日 きわかめのサラダ みかんパン クリームシチュー だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 27.5g 中 818kcal 中 33.7g</p>	<p>23日 天皇誕生日</p>	<p>24日 ごまあえ チキンチンごぼう ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 699kcal 小 22.9g 中 893kcal 中 28.3g</p>	<p>25日 ナムル せとか ごはん ちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 20.4g 中 761kcal 中 25.5g</p>
<p>28日 こまつなのおひたし のり ごはん いかのてんぷら ごもくに エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 30.6g 中 821kcal 中 37.7g</p>	<p>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、ゆでた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> 			

旬の魚・野菜・果物



しゆん さかな やさい くだもの
 さわら いわし ぶり
 こまつな キウイフルーツ
 いよかん はるみ いちご(ハウス)

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) 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>

使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」