

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 行事食…節分(節分豆・いわしの変わりソース) ポイルキャベツ せつぶん まめ いわしのかわりソース さわに わん ごはん エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 26.5g 中 7.55kcal 32.7g		4日 とれたて感謝の日…伊予柑 コーン サラダ パン マカロニの クリームに いよかん エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 24.3g 中 7.33kcal 30.2g		5日 そくせきづけ さけのたつたあげ はくさいの みそしる ひじきごはん エネルギー たんぱく質 小 5.64kcal 27.5g 中 7.20kcal 34.3g		6日 くきわかめのサラダ いかのさらさあげ チャーハン チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 26.0g 中 7.62kcal 32.4g		7日 味めぐり…岐阜県 けいちゃん ごはん かきたま じる エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 24.6g 中 7.24kcal 31.0g	
10日 きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 24.2g 中 7.48kcal 30.6g		11日 きゅうにゅう かまぼこ とりにく あけ あぶら こめ もちむぎ さとう こま こんにゃく みづは にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん エネルギー たんぱく質 小 5.91kcal 24.3g 中 7.33kcal 30.2g		12日 愛媛FC応援給食 EFC栄養たっぷり揚げ ヨーグルト たっぷりあげ ひよこめめの ピラフ たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 25.0g 中 8.07kcal 30.4g		13日 はくさい サラダ ごはん ポーク シチュー エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 20.7g 中 7.11kcal 25.0g		14日 ホキの ゆかりあげ はるみ ごはん とうふの ごもかけ エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 28.9g 中 7.59kcal 35.8g	
17日 とりにくの あまから のり ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 22.9g 中 7.70kcal 28.2g		18日 だいこん サラダ ひめむぎ パン ポーク ビーンズ アーモンドいりこ エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 28.8g 中 7.65kcal 35.3g		19日 毎…さわらのから揚げ いそあえ さわらのからあげ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 26.4g 中 7.44kcal 32.9g		20日 とりにくの トマトソースに こくとう パン はくさい スープ いちご エネルギー たんぱく質 小 5.72kcal 31.2g 中 7.20kcal 39.4g		21日 アーモンドあえ やきししゅも (小)2び・(中)3び ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 26.6g 中 7.58kcal 33.9g	
愛媛FC × 学校給食 コラボ給食 ゴールをとりく パワーとうにゅうスープ これを食べて筋肉をつけ、相手に当たり負けない体を作ってください！(南第二中 サッカー部より)		25日 カラフル ナムル パン ちゅうか いため ミルクキャラメル ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 26.9g 中 7.76kcal 33.8g		26日 愛媛FCコラボ給食 ゴールをとりく！パワー投入(豆乳)スープ ホキの ビカラフル ごはん ゴールをとりく パワーとうにゅう スープ エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 26.1g 中 7.42kcal 32.3g		27日 ごます あえ なっとう ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 24.1g 中 7.49kcal 28.4g		28日 ひじき サラダ もちむぎ ごはん エッグ カレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 19.8g 中 7.57kcal 24.7g	

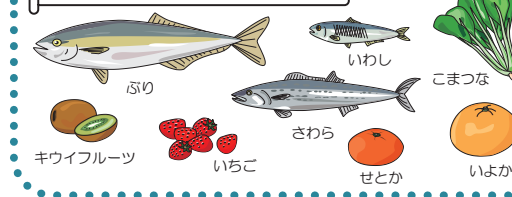
味めぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに漬け込んだ鶏肉を、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。



旬の魚・野菜・果物



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。「怪いわし」を玄關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) ししよ(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) くきわかめ(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、不明な点がございましたら、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>



<松山市HP>