

## 令和8年2月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2日</b>  黄 ごまあぶらさとう もちむぎくろさとう あぶらじやがいも 赤 ぎゅうにゅう うすらたまご くきわかめ 緑 にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ  エネルギー たんぱく質 小 6 15kcal 2 1. 4g 中 7 91kcal 2 6. 7g	<b>3日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆)</b>  黄 ごまあぶら でんぶん あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ 緑 にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ たまねぎ きょうねぎ はるみ  エネルギー たんぱく質 小 5 80kcal 2 4. 3g 中 7 34kcal 2 9. 4g	<b>4日</b>  黄 パン ごまあぶら でんぶん あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ 緑 にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ ねぎ たまねぎ きょうねぎ はるみ  エネルギー たんぱく質 小 5 42kcal 2 7. 4g 中 7 00kcal 3 3. 9g	<b>5日</b>  黄 かわり きんびら あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう ぶたたま どんぶり はるみ 緑 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ ごぼう  エネルギー たんぱく質 小 5 42kcal 2 4. 8g 中 7 00kcal 3 1. 4g	<b>6日</b>  黄 パン とりにくとマカロニのトマトソース あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう ひらてん くきわかめ 緑 パン やさいたっぷりスープ ミルクキャラメルビーンズ  エネルギー たんぱく質 小 5 87kcal 3 1. 7g 中 7 33kcal 3 9. 7g
<b>9日</b>  黄 すだちふうみづけ いかのてんぷら ごはん いそに  エネルギー たんぱく質 小 5 88kcal 2 7. 9g 中 7 44kcal 3 4. 5g	<b>10日 旬…さわらのからあげ</b>  黄 いそええ さわらのからあげ ごはん けんちんじる 赤 ぎゅうにゅう ひじき いか おりにく だいす 緑 にんじん しゃうが キャベツ すだち きゅうり  エネルギー たんぱく質 小 5 612kcal 2 5. 0g 中 7 19kcal 3 1. 0g	<b>11日 建国記念の日</b>  黄 こめ あぶら さとう ごまあぶら にんにく ごぼう 緑 にんじん しゃうが キャベツ すだち きゅうり  エネルギー たんぱく質 小 5 81kcal 2 4. 6g 中 7 38kcal 3 0. 2g	<b>12日</b>  黄 ごまあ え めひかりのフライ わかめ みそにこみ うどん 赤 ぎゅうにゅう めひかり わかめ 緑 にんじん きょうねぎ しいたけ はくさい こまつな  エネルギー たんぱく質 小 5 81kcal 2 4. 6g 中 7 38kcal 3 0. 2g	<b>13日</b>  黄 ひじき サラダ パン ボーグ ビーンズ いよかん 緑 ごめこパン ひじき パン ボーグ ビーンズ いよかん  エネルギー たんぱく質 小 6 39kcal 3 1. 3g 中 7 98kcal 3 9. 0g
<b>16日</b>  黄 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 6 09kcal 2 3. 4g 中 7 64kcal 2 7. 8g	<b>17日 味めぐり…秋田県</b>  黄 のり ぶりの あまかに ごはん きりたんぽ なべ 赤 ぎゅうにゅう ぎゅうに だいす なつとう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん  エネルギー たんぱく質 小 6 42kcal 2 5. 5g 中 8 26kcal 3 1. 2g	<b>18日 とれたて感謝の日…いよかん</b>  黄 れんこんの かきあげ パン れんこんの かきあげ チヤンポン 赤 ぎゅうにゅう のり とりにく ぶり 緑 にんじん はくさい きょうねぎ しゅんぎく ごぼう しいたけ じょうが  エネルギー たんぱく質 小 5 88kcal 2 5. 3g 中 7 37kcal 3 1. 5g	<b>19日</b>  黄 パン ちゅうかそば こむぎこ あぶら でんぶん 赤 ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく えび もやし せとか だいこん  エネルギー たんぱく質 小 6 11kcal 2 3. 2g 中 7 66kcal 2 8. 1g	<b>20日</b>  黄 ジャム パン カラフル ナムル 赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく しげたけ だいこん  エネルギー たんぱく質 小 5 82kcal 2 4. 2g 中 7 27kcal 3 0. 2g
<b>23日 天皇誕生日</b>  黄 ごはん とうふの ごもくあんかけ  エネルギー たんぱく質 小 6 14kcal 2 8. 2g 中 7 80kcal 3 5. 2g	<b>24日</b>  黄 ホキの ビリカラフル ごはん とうふの ごもくあんかけ 赤 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ホキ 緑 ねぎ しょよう にんにく  エネルギー たんぱく質 小 5 77kcal 2 3. 0g 中 7 20kcal 2 8. 0g	<b>25日</b>  黄 コーン サラダ パン クリーム シチュー 赤 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ホキ 緑 にんじん プロッコリー チングンサイ しめじ たまねぎ だいこん キャベツ  エネルギー たんぱく質 小 5 577kcal 2 3. 0g 中 7 41kcal 2 8. 0g	<b>26日</b>  黄 アーモンド あめ パン さけのたたいたけ ひじきごはん みそしる 赤 ぎゅうにゅう とうふ みそ だいこん  エネルギー たんぱく質 小 5 87kcal 2 6. 5g 中 7 41kcal 3 2. 9g	<b>27日</b>  黄 ヨーグルト ひめむぎパン たまご ベーコン 赤 ひめむぎパン たまご ベーコン 緑 エネルギー たんぱく質 小 6 04kcal 3 1. 7g 中 7 64kcal 3 8. 8g
<b>味めぐり【秋田県】</b> <p>『きりたんぽ鍋』は秋田県の郷土料理です。 「たんぽ」とは、ご飯をすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになります。この「たんぽ」を鍋に入れる長さに「切った」ものが「きりたんぽ」です。「きりたんぽ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。</p>				
<b>旬の魚・野菜・果物</b> 				
<b>2月3日は節分</b> <p>節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いものの（邪氣）を追い払う行事とされています。この日には「鬼は外、福は内」とい言ながら豆をまくことで、家の中の邪気が追い出され、良い福がやってくるとされています。他にも、鬼は餃子の臭いと冬の葉のトゲが苦手なため、焼いた餃子の頭を冬の葉の枝に刺した「冬のいわし」を玄関先に飾り、鬼が入ってこないようにする風習があります。</p>				

松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定産地
 豚肉・鶏肉(愛媛) いわし(日本) さけ(北海道) さわら(韓国) ホキ(ニュージーランド) ぶり(愛媛) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・かまぼこ(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本)  
 ジャガイモ(北海道・松山・愛媛・長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・茨城・長崎・大分) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城・福岡・大分) キャベツ(愛媛・松山・愛知・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取・埼玉)  
 だいこん(愛媛・長崎・熊本・香川・鹿児島・松山) はくさい(愛媛・熊本・長崎・茨城・長野・鹿児島・兵庫・愛知) しめじ(香川・広島・福岡) れんこん(徳島) いよかん(愛媛・松山) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(日本) 茎わかめ(日本) のり(愛媛・香川) 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。  
 黄 (き) ... 黄のグループ【熱や力のものとなる食品】  
 赤 (あか) ... 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】  
 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、不明な点がありましたら、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/kyuuusyoku/gakkoukyusoku.html>

