

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日  エネルギー たんぱく質 小 698kcal 22.4g 中 876kcal 27.9g		3日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆)  エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.2g 中 758kcal 30.6g		4日  エネルギー たんぱく質 小 620kcal 28.1g 中 778kcal 37.9g		5日  エネルギー たんぱく質 小 611kcal 30.8g 中 777kcal 38.7g		6日  エネルギー たんぱく質 小 607kcal 31.4g 中 756kcal 39.1g	
9日  エネルギー たんぱく質 小 652kcal 27.4g 中 817kcal 34.6g		10日  エネルギー たんぱく質 小 618kcal 23.6g 中 776kcal 28.7g		11日 		12日  エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.8g 中 736kcal 30.3g		13日  エネルギー たんぱく質 小 628kcal 31.3g 中 789kcal 39.0g	
16日  エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.7g 中 788kcal 32.0g		17日 味めぐり…秋田県  エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.1g 中 794kcal 31.3g		18日 とれたて感謝の日…いよかん  エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.6g 中 730kcal 32.2g		19日 旬…さわらのからあげ  エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.5g 中 727kcal 31.8g		20日  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 21.7g 中 773kcal 27.3g	
23日 		24日  エネルギー たんぱく質 小 634kcal 29.9g 中 806kcal 37.5g		25日  エネルギー たんぱく質 小 632kcal 26.8g 中 783kcal 35.6g		26日  エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.3g 中 753kcal 34.0g		27日  エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.4g 中 722kcal 28.9g	

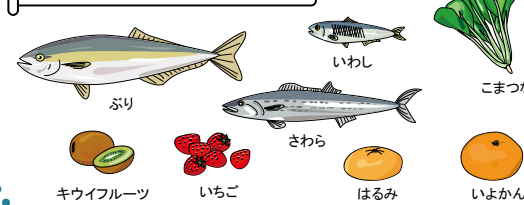
味めぐり【秋田県】

『きりたんぼ鍋』は秋田県の郷土料理です。

「たんぼ」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、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになりました。この「たんぼ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぼ」です。「きりたんぼ鍋」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。



旬の魚・野菜・果物



2月3日は節分

節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いもの（邪気）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」と言い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、鬼は鰯の臭いと柊の葉のトゲが苦手なため、焼いた鰯の頭を柊の小枝に刺した「柊 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。

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) じゃがいも(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) 荳わかめ(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【熱や力のもとになる食品】
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/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>



＜松山市HP＞