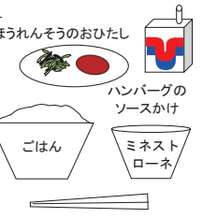
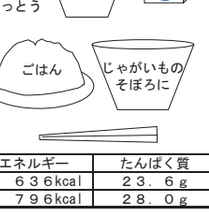
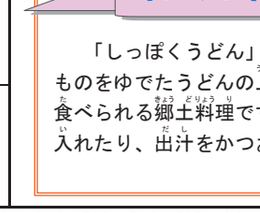
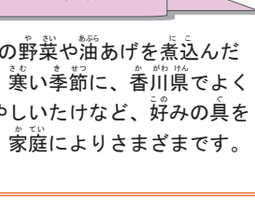
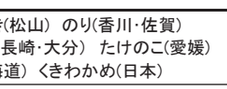
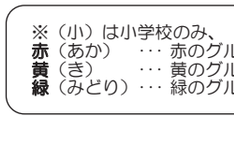
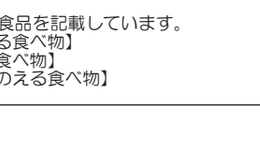
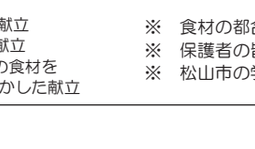
道後小　桑原小
湯築小　北久米小
福音小　拓南中
道後中　桑原中

B班

令和４年２月　予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2月3日は節分です 暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の災いを鬼にたとえ、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）」とされているからです。 	**1日** とれたて感謝の日…いよかん エネルギー 小 609kcal 中 752kcal / たんぱく質 小 27．5g 中 34．1g 赤：ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく 黄：パン、ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん、はるさめ 緑：にんじん、だいこん、もやし、いよかん、ねぎ、しょうが、たけのこ、きくらげ、きゅうり	**2日** 行事食…節分（いわしのかば焼き・節分豆） エネルギー 小 623kcal 中 805kcal / たんぱく質 小 26．7g 中 34．7g 赤：ぎゅうにゅう、やきどうふ、だいず、とりにく、いわし 黄：こめ、あぶら、ごまあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん 緑：ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、はくさい、きゅうり、ゆず	**3日**  エネルギー 小 629kcal 中 788kcal / たんぱく質 小 21．6g 中 25．6g 赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶたにく 黄：こめ、あぶら、マカロニ、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん、さとう 緑：にんじん、セロリ、パセリ、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう	**4日** 味めぐり…香川県 エネルギー 小 612kcal 中 773kcal / たんぱく質 小 21．5g 中 26．8g 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、えび、あげ、にぼし、とりにく 黄：こめ、こむぎこ、さといも、うどん、さとう、あぶら 緑：しいたけ、たくあん、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、コーン、たまねぎ
7日 旬…さわらのからあげ  エネルギー 小 616kcal 中 781kcal / たんぱく質 小 24．2g 中 29．5g 赤：ぎゅうにゅう、だいず、さわら、みそ、あげ 黄：こめ、あぶら、でんぷん、さとう、ごま 緑：ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しょうが、キャベツ、ほうれんそう	**8日**  エネルギー 小 600kcal 中 767kcal / たんぱく質 小 22．7g 中 28．1g 赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、にぼし 黄：こめ、ごまあぶら、あぶら、でんぷん、さとう、はるさめ、ごま 緑：しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、にんにく	**9日**  エネルギー 小 619kcal 中 775kcal / たんぱく質 小 26．8g 中 33．5g 赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ひらてん、たまご、ぶたにく、ぎゅうにく 黄：こめ、アーモンド、もちむぎ、さとう、あぶら、こんにゃく 緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう	**10日** エネルギー 小 646kcal 中 835kcal / たんぱく質 小 32．8g 中 42．4g 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、にぼし、ホキ、だいず 黄：パン、いちごジャム、ちゅうかそば、あぶら、でんぷん、さとう 緑：きくらげ、コーン、もやし、にんじん、ピーマン、きょうねぎ、にんにく	**畑の肉　大豆** 大豆は「畑の肉」といわれるほど、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。 さらに大豆は、とうふ、みそ、しょうゆ、納豆、油などいろいろな食品に変身します。 
14日  エネルギー 小 674kcal 中 862kcal / たんぱく質 小 23．3g 中 28．5g 赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、こんぶ、ヨーグルト、わかめ 黄：こめ、ごまあぶら、もちむぎ、さとう、くろざとう、あぶら、じゃがいも 緑：トマトピューレー、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	**15日**  エネルギー 小 643kcal 中 801kcal / たんぱく質 小 27．5g 中 34．2g 赤：ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご、ひじき、すりみ 黄：こめこパン、でんぷん、さといも、こむぎこ、こめ、あぶら、さとう 緑：ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、いちご	**16日**  エネルギー 小 602kcal 中 772kcal / たんぱく質 小 21．4g 中 26．1g 赤：ぎゅうにゅう、チーズ、くきわかめ、とうにゅう、ぶたにく、とりにく、こんぶ 黄：こめ、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう 緑：にんじん、しいたけ、えだまめ、マッシュルーム、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン	**17日** エネルギー 小 625kcal 中 789kcal / たんぱく質 小 26．5g 中 32．0g 赤：ぎゅうにゅう、のり、とりにく、あげ、ぶり 黄：こめ、でんぷん、こんにゃく、こむぎこ、さとう、じゃがいも、あぶら 緑：ごぼう、さやいんげん、にんじん、きりぼしだいこん、ほうれんそう、キャベツ	**18日** エネルギー 小 613kcal 中 767kcal / たんぱく質 小 20．8g 中 24．5g 赤：ぎゅうにゅう、とりにく、あじ、ベーコン、たちうお、たまご、すりみ 黄：こめ、こむぎこ、ひよこまめ、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ 緑：にんじん、えだまめ、たまねぎ、セロリ、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ
21日 エネルギー 小 617kcal 中 781kcal / たんぱく質 小 28．9g 中 36．3g 赤：ぎゅうにゅう、たこ、みそ、あげ、だいず、あげどうふ 黄：こめ、さつまいも、さとう 緑：ごぼう、たまねぎ、だいこん、レモン、にんじん、しょうが、きりぼしだいこん、はくさい、たまねぎ、にんにく	**22日** エネルギー 小 648kcal 中 823kcal / たんぱく質 小 29．5g 中 36．6g 赤：ぎゅうにゅう、ひらてん、だいず、こんぶ、いか、とりにく 黄：こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん 緑：にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、しょうが、キャベツ、こまつな	**旬の果物　いよかん** 愛媛県は、いよかん生産量日本一です。 明治２２年に栽培が始まり、初めは『伊予みかん』という名前が付いていました。 香りがよく、水分たっぷりです。 	**24日** エネルギー 小 669kcal 中 831kcal / たんぱく質 小 27．5g 中 33．8g 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひじき 黄：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう 緑：たまねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、れんこん、コーン、せとか	**25日** エネルギー 小 608kcal 中 776kcal / たんぱく質 小 25．2g 中 31．8g 赤：ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、あげどうふ、のり、ぶたにく 黄：こめ、こんにゃく、あぶら、さとう 緑：きくらげ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ、きょうねぎ、しめじ、しょうが
28日 エネルギー 小 636kcal 中 796kcal / たんぱく質 小 23．6g 中 28．0g 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにく、なっとう 黄：こめ、くるみ、あぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう 緑：にんじん、えだまめ、たまねぎ、こまつな、キャベツ	**味めぐり【香川県】 ～ しっぽくうどん** 「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。 			**旬の魚・野菜・果物**

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) くきわかめ(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「五訂版食品図鑑」