

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日 行事食…節分 (いわしの寒わりソース・節分豆)</p> <p>そくせきづけ せつぶんまめ いわしのかわりソース</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.5. 1g 中 7.39kcal 3.0. 0g</p>	<p>3日</p> <p>とりにくのねぎソース</p> <p>パン わかめスープ いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.8. 4g 中 7.39kcal 3.3. 9g</p>	<p>4日</p> <p>「りょう」でくぼる ごまあえ めひかりのフライ</p> <p>ごはん みそにこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.4. 6g 中 7.31kcal 3.0. 3g</p>	<p>5日</p> <p>いちごジャム カラフルナムル</p> <p>パン ビーフンいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.4. 8g 中 7.68kcal 3.1. 0g</p>	<p>6日</p> <p>かわりきんぴら クレープ</p> <p>もちむぎごはん ふたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.73kcal 2.7. 3g 中 8.42kcal 3.4. 3g</p>	
<p>9日</p> <p>すだちふうみづけ いかにてんぷら</p> <p>ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.7. 5g 中 7.43kcal 3.3. 8g</p>	<p>10日</p> <p>ヨーグルト チリコンカン</p> <p>こくとう ひめむぎパン たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 3.3. 1g 中 8.63kcal 4.1. 3g</p>	<p>11日</p> <p>けん こく き ねん ひ</p> <h2>建国記念の日</h2>		<p>12日 とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>いよかん ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.6. 0g 中 7.79kcal 3.1. 0g</p>	<p>13日</p> <p>はるみ コーンサラダ</p> <p>ごはん クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.0. 2g 中 7.74kcal 2.4. 8g</p>
<p>16日 味めぐり…秋田県</p> <p>のり ぶりのあまからに</p> <p>ごはん きりたんぼなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 2.6. 2g 中 8.23kcal 3.2. 1g</p>	<p>17日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>パン チャンポン さんしよくあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.2. 7g 中 7.50kcal 2.8. 2g</p>	<p>18日</p> <p>ハンバーグのソースかけ ひよこまめのピラフ</p> <p>ミニストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.44kcal 2.5. 1g 中 7.99kcal 3.0. 0g</p>	<p>19日</p> <p>たいりききんぴら せんざんき</p> <p>ごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.5. 2g 中 7.89kcal 3.1. 3g</p>	<p>20日 旬…さわらのからあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.4. 7g 中 7.32kcal 3.0. 6g</p>	
<p>23日</p> <p>てん のう たん じょう ひ</p> <h2>天皇誕生日</h2>	<p>24日</p> <p>デザート ヨーグルト</p> <p>きわかめのサラダ エッグカレー(ルウ)</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.0. 4g 中 8.42kcal 2.4. 7g</p>	<p>25日</p> <p>なつとう ごまあえ</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.3. 5g 中 7.57kcal 2.8. 3g</p>	<p>26日</p> <p>とりにくとマカロニのトマトソースに プリン</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.3. 1g 中 7.34kcal 2.8. 5g</p>	<p>27日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ひじきごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.7. 3g 中 7.53kcal 3.4. 1g</p>	

味めぐり【秋田県】

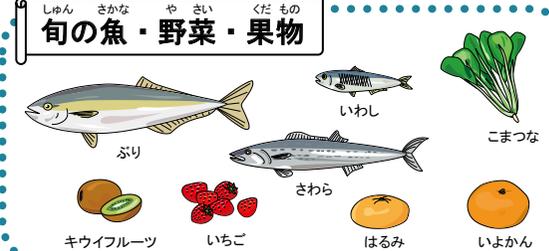
『きりたんぼ鍋』は秋田県の郷土料理です。「たんぼ」とは、ご飯をすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたもので、その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになりました。この「たんぼ」を鍋に入る長さに切ったものが「きりたんぼ」です。「きりたんぼ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどを一緒に煮込んで作られます。



旬の魚・野菜・果物

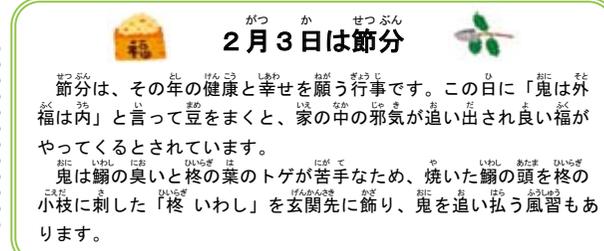
しゅん さかな やさいくだもの

ぶり いわし こまつな
さくら はるみ いよかん
きゅうり いちご



2月3日は節分

節分は、その年の健康と幸せを願う行事です。この日に「鬼は外 福は内」と言って豆をまくと、家の中の邪気が追い出され良い福がやってくると言われています。鬼は鯛の臭いと柊の葉のトゲが苦手なため、焼いた鯛の頭を柊の小枝に刺した「柊 いわし」を玄関先に飾り、鬼を追い払う風習もあります。



松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・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) 押しもち麦(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) 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/gakkoukyusyoku.html>

