

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) せつぶんまめ いわしのかばやき ごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 574kcal 23.7g 中 725kcal 28.5g	3日 いちごジャム パン コーンサラダ クリームシチュー エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.1g 中 756kcal 28.6g	4日 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 590kcal 28.3g 中 756kcal 35.6g	5日 はるみ とりにくのねぎソース ごはん つみれいり わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.7g 中 787kcal 30.0g	6日 かわりきんぴら アーモンド もちむぎごはん ふたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.4g 中 752kcal 32.7g
9日 しそひじき ホキのピリカラフル ごはん とうふのごもあんかけ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.6g 中 794kcal 35.6g	10日 とりにくとやさいのヨーグルト ひめむぎパン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 31.7g 中 771kcal 39.4g	11日 けん こく き ねん ひ 建国記念の日		12日 チーズ ひじきサラダ ごはん ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.6g 中 797kcal 31.0g
16日 味めぐり…秋田県 のり ぶりのあまからに ごはん きりたんぼなべ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.2g 中 754kcal 27.2g	17日 とれたて感謝の日…いよかん れんこんのかきあげ パン チャンポン いよかん エネルギー たんぱく質 小 573kcal 25.5g 中 720kcal 31.8g	18日 ハンバーグのソースかけ (小)ぶどうゼリー ひよこまめのピラフ エネルギー たんぱく質 小 652kcal 23.6g 中 800kcal 27.8g	19日 カラフルナムル パン ちゅうかいため いちご エネルギー たんぱく質 小 588kcal 25.1g 中 732kcal 31.1g	20日 旬…さわらのからあげ いそあえ さわらのからあげ ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.0g 中 726kcal 30.0g
23日 てん のう たん じょう ひ 天皇誕生日	24日 とりにくとマカロニのトマトソースに 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 616kcal 30.0g 中 784kcal 39.3g	25日 アーモンドあえ さけのたつたあげ ひじきごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 27.1g 中 762kcal 33.3g	26日 ごますあえ ごはん じゃがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.7g 中 766kcal 28.5g	27日 きわかめのサラダ (中)ぶどうゼリー 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 623kcal 21.0g 中 829kcal 24.9g

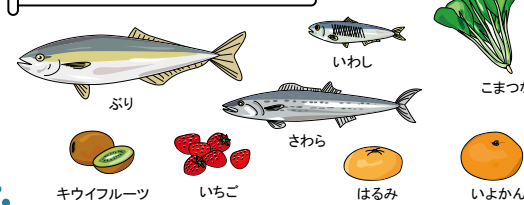
味めぐり【秋田県】

『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(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) 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

…地域の生産者が育てた野菜を使っています (食品は太字)

※ 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>

＜松山市HP＞