

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 6 6 5 kcal 23. 3g 中 8 6 1 kcal 28. 4g	3日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) そくせきづけ エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 24. 5g 中 7 4 1 kcal 29. 7g	4日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 30. 5g 中 7 4 7 kcal 38. 9g	5日 エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 25. 9g 中 7 3 7 kcal 32. 8g	6日 エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 24. 0g 中 7 3 4 kcal 28. 5g
9日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 3 kcal 28. 6g 中 7 5 6 kcal 35. 8g	10日 旬…さわらのからあげ いそあえ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 24. 9g 中 7 3 3 kcal 30. 9g	11日 建国記念の日 エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 24. 6g 中 7 3 1 kcal 30. 3g		12日 エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 24. 6g 中 7 3 1 kcal 30. 3g
16日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 1 kcal 24. 5g 中 7 6 6 kcal 29. 2g	17日 味めぐり…秋田県 エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 24. 2g 中 7 8 0 kcal 29. 6g	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 6 1 3 kcal 23. 5g 中 7 1 5 kcal 30. 7g	19日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 23. 5g 中 7 6 9 kcal 28. 6g	20日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 9 kcal 25. 2g 中 7 5 6 kcal 31. 7g
23日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 28. 2g 中 7 8 0 kcal 35. 3g	24日 エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 28. 2g 中 7 8 0 kcal 35. 3g	25日 エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 23. 4g 中 7 2 5 kcal 28. 7g	26日 エネルギー たんぱく質 小 5 9 6 kcal 27. 4g 中 7 5 3 kcal 34. 1g	27日 エネルギー たんぱく質 小 5 6 0 kcal 25. 8g 中 7 1 4 kcal 31. 9g

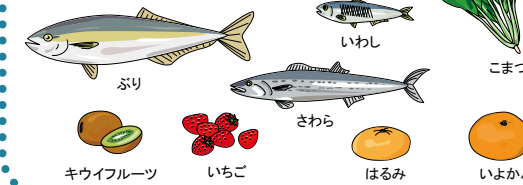
味めぐり【秋田県】

『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) 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】
… 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

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
…三津浜独自献立の日

※ 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、不明な点がございましたら、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/gakkoukyuusyoku.html>



＜松山市HP＞