

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日		3日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆)		4日		5日		6日	
ひよこまめの ピラフ	ハンバーグの ソースかけ	ごめ あぶら でんぶん さとう ひよこまめ じゃがいも マカロニ	3日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆)	ごめ あぶら でんぶん さとう	ごめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ごめ あぶら かわり きんひら さとう	パン パーフ ナムル	パン ビーフ ごま	パン ビーフ ごま
ひよこまめの ピラフ	ハンバーグの ソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	(小・中のみ) せつぶんまめ いわしのかばやき	ぎゅうにゅう いわし いわし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	かわり きんひら さとう	カフル ナムル	ビーフ ごま	ビーフ ごま
エネルギー 小 613kcal	たんぱく質 2.3. 4g	エネルギー 小 574kcal	たんぱく質 2.3. 7g	エネルギー 小 598kcal	たんぱく質 2.4. 6g	エネルギー 小 560kcal	たんぱく質 2.5. 6g	エネルギー 小 605kcal	たんぱく質 2.4. 7g
中 769kcal	2.8. 5g	中 725kcal	2.8. 5g	中 768kcal	2.9. 1g	中 724kcal	3.2. 6g	中 763kcal	3.0. 9g
9日		10日		11日	建国記念の日	12日		13日	
すだちふうみづけ いかのてんぶら	ごはん いそに	いそあえ さばのみそに	ごめ ごまあぶら こまんやく さとう あぶら こむぎこ	11日 建国記念の日	ごまあえ とりにくのからあげ	ごまあえ とりにくのからあげ	フルーツ ポンチ	ごめこパン さつまいも	ごめこパン さつまいも
エネルギー 小 592kcal	たんぱく質 2.8. 6g	エネルギー 小 593kcal	たんぱく質 2.4. 7g	エネルギー 小 586kcal	たんぱく質 2.5. 2g	エネルギー 小 586kcal	たんぱく質 2.5. 2g	エネルギー 小 616kcal	たんぱく質 2.5. 9g
中 756kcal	3.5. 8g	中 765kcal	3.1. 0g	エネルギー 中 745kcal	たんぱく質 3.1. 2g	エネルギー 中 745kcal	たんぱく質 3.1. 2g	エネルギー 中 772kcal	たんぱく質 3.1. 9g
16日		17日 味めぐり…秋田県		18日		19日		20日	
なっとう ごはん じゃがいもの そぼろに	ごまあえ ごま あぶら さとう でんぶん	のり ぶりの あまからに	ごめ さとう きりたんぽ でんぶん あぶら	パン ちゅうかそば こむぎこ あぶら ジャム	ヨーグルト とりにくとやさいの いためもの	ごめ でんぶん じゅうかそば あぶら さとう	パン ひじき サラダ	パン くろさとう あぶら じゃがいも さとう	パン くろさとう あぶら じゃがいも さとう
エネルギー 小 608kcal	たんぱく質 2.3. 5g	エネルギー 小 612kcal	たんぱく質 2.4. 0g	エネルギー 小 583kcal	たんぱく質 2.6. 0g	エネルギー 小 606kcal	たんぱく質 2.8. 9g	エネルギー 小 614kcal	たんぱく質 2.8. 5g
中 763kcal	2.7. 9g	中 786kcal	2.9. 6g	エネルギー 中 745kcal	たんぱく質 3.2. 7g	エネルギー 中 781kcal	たんぱく質 3.5. 3g	エネルギー 中 767kcal	たんぱく質 3.5. 2g
23日	天皇誕生日	24日		25日 とれたて感謝の日…いよかん		26日		27日	
てんのうたんじょうび	味めぐり【秋田県】	ホキの ピリカラフル	ごはん とうふの ごもくあんかけ	ごめ あぶら くろさとう でんぶん	アーモンドあえ さわらのからあげ	ごめ でんぶん アーモンド あぶら こむぎこ	とろけるトマトソースに ひめむぎパン	ひめむぎパン がつせつぶん	ひめむぎパン がつせつぶん
エネルギー 小 614kcal	たんぱく質 2.8. 2g	エネルギー 小 640kcal	たんぱく質 2.1. 4g	エネルギー 小 640kcal	たんぱく質 2.1. 4g	エネルギー 小 601kcal	たんぱく質 2.5. 8g	エネルギー 小 598kcal	たんぱく質 3.0. 2g
中 779kcal	3.5. 2g	中 816kcal	2.6. 6g	エネルギー 中 758kcal	たんぱく質 3.2. 3g	エネルギー 中 758kcal	たんぱく質 3.2. 3g	エネルギー 中 752kcal	たんぱく質 3.8. 6g

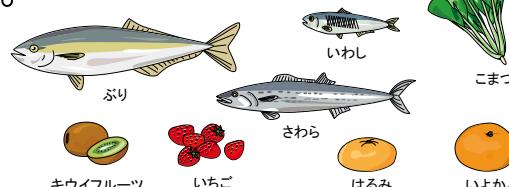
味めぐり【秋田県】

『きりたんぽ鍋』は秋田県の郷土料理です。

「たんぽ」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、短穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになります。この「たんぽ」を鍋に入れる長さに「切った」ものが「きりたんぽ」です。「きりたんぽ鍋」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（邪氣）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」といって、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、鬼は鶏の臭いと冬の葉のトゲが苦手なため、焼いた鶏の頭を冬の枝に刺した「枝いわし」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) 京なご(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)は中学校のみを使用する食品を記載しています。

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のものとなる食品】

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

