

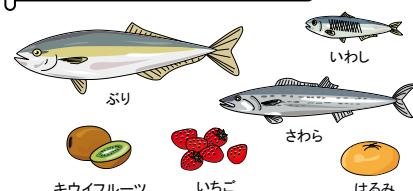
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) そくせきづけ せつぶんまめ いわしのかばやき ごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 4. 6 g 中 7 4 9 kcal 2 9. 9 g	3日 黄 こめ あぶら さとう ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ いわしのかばやき ごはん こまつなのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 8 6 kcal 2 4. 4 g 中 7 2 9 kcal 2 9. 9 g	4日 黄 パン あぶら じゃがいも さとう いも さとう いわしのかばやき ごはん いそに すだちふうみづけ いかのてんぶら エネルギー たんぱく質 小 5 0 2 kcal 2 1. 9 g 中 7 6 3 kcal 3 6. 3 g	5日 黄 こめ あぶら さとう はるみ とりにくのねぎソース ひじき たまご ごはん わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 6. 5 g 中 7 4 9 kcal 2 6. 5 g	6日 黄 プリン かわりきんぴら ごはん ぶたたまどんぶり(ご) ねぎ もちむぎ エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 2 6. 5 g 中 7 9 8 kcal 3 3. 8 g
9日 黄 ごはん あぶら さとう とうふの ごもあんかけ ホキの ピリカラフル エネルギー たんぱく質 小 6 3 kcal 3 0. 6 g 中 8 0 6 kcal 3 8. 3 g	10日 黄 はるみ ひじき ひめむぎパン ひめむぎパン ヨーグルト ベーコン ポーク ピーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 9. 4 g 中 7 6 3 kcal 3 6. 3 g	11日 黄 けん こく き ねん ひ 建国記念の日	12日 黄 はるみ とりにくとやさいのいためもの ごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 5. 7 g 中 7 4 9 kcal 3 2. 4 g	13日 黄 ごめ こむぎ さといも パン うどん ごめ あぶら ごま ぎゅうにゅう めひかりのフライ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 3. 9 g 中 7 4 3 kcal 2 9. 4 g
16日 黄 ごはん さとう のり あぶら きりたんぽ あぶら ぶりの あまからに きりたんぽ なべ エネルギー たんぱく質 小 6 3 kcal 2 5. 2 g 中 8 0 8 kcal 3 0. 8 g	17日 黄 ごはん さとう のり あげ ぎゅうにゅう のり ぶり さとう しゅんぎく だいこん きょうねぎ はくさい にんじん ごぼう しいたけ しょうが エネルギー たんぱく質 小 6 4 1 kcal 2 7. 2 g 中 8 1 0 kcal 3 3. 9 g	18日 黄 パン ごま あぶら さとう カラフル ナムル ごまあぶら ひよこまめの ピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 6 1 8 kcal 2 4. 0 g 中 7 7 7 kcal 2 9. 2 g	19日 黄 ごめ さとう ひよこまめ でんぶん あぶら ラード マカロニ じゃがいも ぎゅうにゅう えのきたけ とりにく しめじ ひよこまめの ピラフ ぶたにく にんじん えだまめ セロリ バセリ キヤベツ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 2. 6 g 中 7 1 2 kcal 2 7. 9 g	20日 黄 ごめ さとう ごまあぶら いそえ こんにゅう あぶら 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 5 8 3 kcal 2 5. 9 g 中 7 4 1 kcal 3 2. 0 g
23日 黄 てん う たん じょう び 天皇誕生日	24日 黄 ごはん ごまあぶら なつとう さとう なつとう じやがいものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 2 3. 2 g 中 7 5 6 kcal 2 7. 3 g	25日 黄 アーモンドあえ ごまあぶら さとう ごはん さけのたつあげ ひじきごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 7. 8 g 中 7 5 6 kcal 3 4. 6 g	26日 黄 パン さとう あぶら トマトソースに マカロニ ぎゅうにゅう だいす ベーコン なまきクリーム とまねぎ にんじん セロリ トマト エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 3 1. 6 g 中 7 5 7 kcal 3 9. 5 g	27日 黄 ごめ ごまあぶら もちむぎ さとう くろさとう あぶら じやがいも ぎゅうにゅう エッグカレー(ルウ) ごはん くきわかめ にんにく にんじん にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ えりんぎ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 0. 9 g 中 7 9 6 kcal 2 6. 0 g

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」とい言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、鬼は鍋の臭いと冬の葉のトゲが苦手なため、焼いた鰯の頭を冬の枝小枝に刺した「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) 基わかめ(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>

