B班

令和３年２月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日

1日 行事食･･･節分(節分豆 いわしの変わりソース)

いわしのかわりソース
せつぶん まめ
ごはん
レモンふうみづけ
ぶたじる

赤	ぎゅうにゅう みそ　あげ だいず　いわし ぶたにく
黄	こめ　でんぷん さつまいも さとう あぶら
緑	ねぎ　きゅうり にんじん だいこん ごぼう しょうが キャベツ レモン

エネルギー	たんぱく質
小　６５１kcal	２６．１ｇ
中　８４０kcal	３３．７ｇ

8日 旬…さわらのから揚げ

さわらのからあげ
ごまあえ
ごはん
きりぼしだいこんのうまに

赤	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら
黄	こめ　こむぎこ さとう　あぶら こんにゃく　ごま じゃがいも でんぷん
緑	にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん しょうが キャベツ ほうれんそう

エネルギー	たんぱく質
小　６７２kcal	２７．３ｇ
中　８５４kcal	３３．７ｇ

15日 我が家の献立　優秀作品

たまらんからあげ
ボイルやさい
ごはん
ちゅうかスープ

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく
黄	こめ　ごま ごまあぶら　あぶら はるさめ でんぷん さとう
緑	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６３１kcal	２６．１ｇ
中　８０８kcal	３２．８ｇ

22日

じゃがいもとえびのケチャップいため
アーモンド
ごはん
ビーフンじる

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく えび
黄	こめ　でんぷん ごまあぶら　さとう ビーフン　アーモンド あぶら じゃがいも
緑	こまつな　グリンピース ねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６７７kcal	２５．３ｇ
中　８４３kcal	３０．５ｇ

火曜日

2日

かわりきんぴら
ヨーグルト
もちむぎごはん
おやこどんぶり（ぐ）

赤	ぎゅうにゅう　ヨーグルト たまご　ひらてん とりにく　くきわかめ ぶたにく
黄	こめ　こんにゃく もちむぎ さとう あぶら ごま
緑	ねぎ みつば しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	２６．８ｇ
中　７８１kcal	３３．３ｇ

9日

とうふのかわりあげ
つくだに
ごはん
はくさいのみそしる

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とうふ あげ　たまご ちりめん　つくだに（ひじき） すりみ
黄	こめ　さとう さといも　あぶら こむぎこ でんぷん
緑	ねぎ　たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん はくさい えだまめ きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小　６７３kcal	２３．６ｇ
中　８４８kcal	２９．０ｇ

16日

ごまずあえ
なっとう
ごはん
じゃがいものそぼろに

赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう
黄	こめ　でんぷん じゃがいも　ごま あぶら　ごまあぶら さとう
緑	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん

エネルギー	たんぱく質
小　６５６kcal	２４．２ｇ
中　８２４kcal	２８．７ｇ

23日

天皇誕生日

水曜日

3日

とりにくのトマトソースに
パン
ミネストローネ
いちご

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
黄	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう
緑	キャベツ　マッシュルーム にんじん　にんにく だいこん　トマトピューレ パセリ　いちご たまねぎ トマト

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２７．７ｇ
中　７７３kcal	３５．４ｇ

10日 とれたて感謝の日…いよかん

はくさいサラダ
ひめむぎパン
カレービーンズ
いよかん

赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず
黄	ひめむぎパン じゃがいも あぶら くろざとう さとう
緑	にんじん にんにく たまねぎ はくさい だいこん きゅうり いよかん

エネルギー	たんぱく質
小　６９４kcal	２８．９ｇ
中　８６７kcal	３５．５ｇ

17日

こざかな
いそあえ
はるみ
ごはん
あつあげのみそいため

赤	ぎゅうにゅう みそ　のり あげとうふ ぶたにく
黄	パン こんにゃく あぶら さとう
緑	しめじ　しょうが だいこん　ほうれんそう きくらげ　キャベツ にんじん　はるみ たまねぎ たけのこ きょうねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６０４kcal	２４．５ｇ
中　７４７kcal	３０．７ｇ

24日

かぼちゃとこにぼしのかきあげ
ゼリー
いかめし
かきたまじる

赤	ぎゅうにゅう あげ　とうふ いか　にぼし たまご
黄	こめ　あおりんごゼリー でんぷん こむぎこ こめこ あぶら
緑	にんじん　かぼちゃ えだまめ ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　６７３kcal	２４．４ｇ
中　８３９kcal	３０．４ｇ

木曜日

4日 我が家の献立　優秀作品

かきあげ
キャベツのおひたし
ちりめんごはん
ほっこりぐだくさんうどん

赤	ぎゅうにゅう ちりめん　ちくわ とりにく　えび あげ　たまご
黄	こめ　こむぎこ さとう さといも うどん あぶら
緑	しょうが　れんこん ねぎ　キャベツ はくさい にんじん ごぼう しめじ たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２２．７ｇ
中　７６９kcal	２８．１ｇ

11日

建国記念の日

18日 味めぐり･･･高知県

たいのたつたあげ
きゅうりのとさふうみ
かつおぶし
ぎゅうめし
ぐるに

赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　かつおぶし とりにく たい
黄	こめ さとう　あぶら こんにゃく　ごま さといも でんぷん
緑	しょうが　たまねぎ しいたけ　ごぼう にんじん　はくさい だいこん きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６６６kcal	３０．９ｇ
中　８３３kcal	３８．７ｇ

25日

くきわかめのサラダ
チーズ
もちむぎごはん
ハヤシライス（ルウ）

赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　チーズ ぶたにく くきわかめ
黄	こめ　ごまあぶら もちむぎ　さとう くろざとう　ごま あぶら じゃがいも
緑	にんにく　キャベツ トマトピューレ グリンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６５８kcal	２２．１ｇ
中　８３４kcal	２７．８ｇ

金曜日

5日

ポンカン
かいそうサラダ
ごはん
クリームシチュー

赤	ぎゅうにゅう　だいず チーズ　わかめ とうにゅう　こんぶ ぶたにく
黄	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら
緑	マッシュルーム　ポンカン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん コーン

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	２１．４ｇ
中　７５１kcal	２５．６ｇ

12日

さけフライ
そくせきづけ
ごはん
いそに

赤	ぎゅうにゅう ひらてん　ひじき あげ　さけ とりにく　たまご だいず
黄	こめ あぶら　こむぎこ さとう　パンこ こんにゃく
緑	にんじん はくさい キャベツ たくあん

エネルギー	たんぱく質
小　６９７kcal	３２．１ｇ
中　８８１kcal	３９．９ｇ

19日

しょうゆドレッシングサラダ
みかんパン
ようふうにこみ
くるみだいずいりこ

赤	ぎゅうにゅう とりにく　だいず わかめ　にぼし ポークウィンナー
黄	みかんパン　くろざとう じゃがいも あぶら さとう くるみ
緑	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ だいこん こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２５．７ｇ
中　７８２kcal	３３．０ｇ

26日

たいのアーモンドいため
ヨーグルト
パン
しおラーメン

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たい ヨーグルト
黄	パン ちゅうかそば　さとう あぶら　アーモンド でんぷん じゃがいも
緑	きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ ピーマン

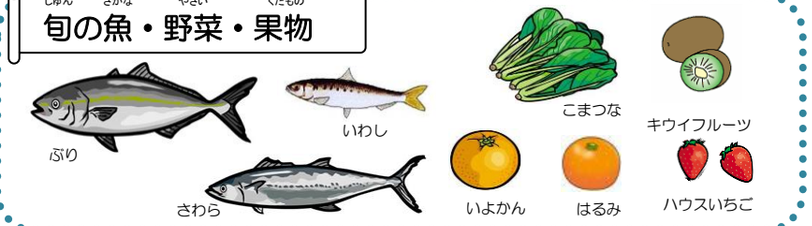
エネルギー	たんぱく質
小　６５０kcal	２８．２ｇ
中　８３６kcal	３４．４ｇ

高知県の味めぐり

18日の献立は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」は、高知県の郷土料理で、大根・人参・里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな」「仲間」といった意味があり、さまざまな具材を一緒に煮込むことに由来しています。

高知県は「土佐」とも呼ばれ、「しょうが」や「かつお」が有名です。かつお節で和えた料理を「土佐和え」といいます。しょうがは、生産量日本一で、10月～11月に収穫したあと貯蔵庫で保存し、一年間を通じて出荷しています。

旬の魚・野菜・果物



学校給食で食べたい　我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。お楽しみに！

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道･愛媛)　豚肉(愛媛)　鶏肉(愛媛)　たい(愛媛)　さけ(北海道)　むきえび(インドネシア)　さわら(長崎)　いわし(北海道)　豆腐･あげ(カナダ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(北海道･長崎･鹿児島･愛媛)　さつまいも(徳島･千葉･鹿児島)
しょうが(高知･熊本)　こまつな(愛媛･福岡･徳島)　にんじん(長崎･熊本･鹿児島)　ねぎ(香川･高知･愛媛･熊本･徳島)　ピーマン(宮崎･高知･熊本)　ほうれん草(愛媛･徳島･長崎)　みつば(大分･高知･徳島)　キャベツ(愛媛･愛知･熊本)　きゅうり(愛媛･高知･宮崎･熊本)
だいこん(愛媛･熊本･長崎･香川･徳島･鹿児島)　たまねぎ(北海道)　白菜(愛媛･徳島･熊本･長崎･鳥取･大分)　いちご(愛媛･佐賀･高知･熊本･福岡)　伊予柑(愛媛)　はるみ(愛媛)　えのき(愛媛･宮崎･長野･熊本)　くきわかめ(徳島)　こんぶ(北海道)　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。
赤（あか）　･･･ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄（き）　･･･ 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑（みどり）･･･ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
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。
※　松山市の学校給食のホームページ ･･･ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html