

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2月3日は節分です</p> <p>暦の上で春が始まる立春の前日が「節分」です。この日は、世の中の不幸や災いを鬼にたとえ、豆を投げて追い出す「豆まき」が行われます。豆を使うのは、「まめ」が「魔を滅する(悪いことを無くす)」とされていたからです。</p>	<p>1日</p> <p>赤: ばんさんすー、ぼんかん</p> <p>黄: ごはん、ちゅうかどん(く)</p> <p>緑: エネルギー 24.9g, たんぱく質 31.7g</p>	<p>2日 行事食…節分(いわしのかば 焼き・節分豆)</p> <p>赤: ごまあえ、ごまあぶら</p> <p>黄: ごはん、けんちんじる</p> <p>緑: エネルギー 27.6g, たんぱく質 35.4g</p>	<p>3日</p> <p>赤: ハンバーグのソースかけ</p> <p>黄: パン、ミネストローネ</p> <p>緑: エネルギー 26.7g, たんぱく質 31.9g</p>	<p>4日 味めぐり…香川県</p> <p>赤: そくせきづけ、わかめごはん</p> <p>黄: かきあげ、しっぽくうどん</p> <p>緑: エネルギー 21.4g, たんぱく質 26.5g</p>
<p>7日 旬…さわらのからあげ</p> <p>赤: いそあえ、さわらのからあげ</p> <p>黄: ごはん、はくさいのみそしる</p> <p>緑: エネルギー 23.5g, たんぱく質 28.7g</p>	<p>8日</p> <p>赤: ひじきサラダ、ヨーグルト</p> <p>黄: ごはん、カレーピラズ</p> <p>緑: エネルギー 25.5g, たんぱく質 30.5g</p>	<p>9日</p> <p>赤: きんぴら、アーモンド</p> <p>黄: もちむぎごはん、あやこどんぶり(く)</p> <p>緑: エネルギー 28.1g, たんぱく質 35.3g</p>	<p>10日</p> <p>赤: ジャム、ホキのピカラブル</p> <p>黄: パン、しおラーメン</p> <p>緑: エネルギー 28.4g, たんぱく質 36.6g</p>	<p>建国記念の日</p>
<p>14日</p> <p>赤: かいそうサラダ、ごまあぶら</p> <p>黄: もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ)</p> <p>緑: エネルギー 23.3g, たんぱく質 28.6g</p>	<p>15日 とれたて感謝の日…いよかん</p> <p>赤: とうふのかわりあげ、ごめパン</p> <p>黄: こめパン、さといも</p> <p>緑: エネルギー 27.7g, たんぱく質 34.5g</p>	<p>16日</p> <p>赤: とりのオニオンふうみあげ、ポイルやさい</p> <p>黄: ごはん、みそしる</p> <p>緑: エネルギー 25.6g, たんぱく質 31.6g</p>	<p>17日</p> <p>赤: ナムル</p> <p>黄: ごはん、ちゅうかいため</p> <p>緑: エネルギー 20.4g, たんぱく質 25.5g</p>	
<p>21日</p> <p>赤: ゆずふうみづけ、ししゃものからあげ</p> <p>黄: 小2び、中3び</p> <p>緑: エネルギー 23.4g, たんぱく質 29.3g</p>	<p>22日</p> <p>赤: こまつなのおひたし、いかのてんぷら</p> <p>黄: ごはん、ごもくに</p> <p>緑: エネルギー 30.3g, たんぱく質 37.5g</p>	<p>23日</p> <p>赤: だいず、たまご</p> <p>黄: いか</p> <p>緑: エネルギー 27.4g, たんぱく質 31.6g</p>	<p>24日</p> <p>赤: きわかめのサラダ</p> <p>黄: パン、クリームシチュー</p> <p>緑: エネルギー 27.4g, たんぱく質 33.6g</p>	<p>25日</p> <p>赤: だし、だいこんのすもの</p> <p>黄: のり</p> <p>緑: エネルギー 25.1g, たんぱく質 31.7g</p>
<p>28日</p> <p>赤: なつとう、くるみ</p> <p>黄: ごはん、じゃがいものそぼろに</p> <p>緑: エネルギー 23.2g, たんぱく質 27.6g</p>	<p>天皇誕生日</p>			<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>ぶり、いわし、こまつな、キウイフルーツ、さわら、いよかん、はるみ、いちご(ハウス)</p>

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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さわら(韓国) いわし(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) のり(香川・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・松山) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(長崎・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) だいこん(長崎・愛媛・熊本・香川・鹿児島・大分) たまねぎ(北海道) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎・大分) たけのこ(愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) ごぼう(北海道・青森) ネーブル(愛媛) いよかん(松山・愛媛) せとか(愛媛) さといも(九州) れんこん(徳島) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) くわかめ(日本)

※ (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。
 ※ 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>