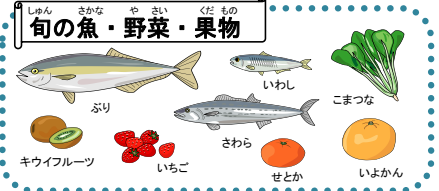


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日 行事食…節分</b> いわしの変わりソース・節分型</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>（小・中のみ） せつぶんまめ いわしのかわりソース</p> <p>ごはん さわかんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.6. 5g 中 7.5 5kcal 3.2. 8g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>とりにく トマトソース</p> <p>はるみ</p> <p>ごはん はくさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.5. 0g 中 7.7 5kcal 3.1. 2g</p>	<p><b>5日 旬…さわらのから揚げ</b></p> <p>いそあえ</p> <p>さわらのからあげ</p> <p>ごはん みそにこみ うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 4kcal 2.6. 4g 中 7.4 2kcal 3.2. 9g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>はくさい サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.5. 0g 中 7.2 4kcal 3.0. 6g</p>	<p><b>7日 味めぐり…岐阜県</b></p> <p>けいちゃん</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 1kcal 2.6. 0g 中 7.3 8kcal 3.2. 5g</p>
<p><b>10日</b></p> <p>なつとう</p> <p>ごはん じゃがいものそばに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 2kcal 2.3. 0g 中 7.3 1kcal 2.7. 0g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>けん こく き ねん ひ</p> <p>けん こく き ねん ひ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.7. 6g 中 7.2 1kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>そくせきつけ</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ひじきめし はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 6kcal 2.7. 6g 中 7.2 1kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>コン サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>マカロニのクリームに</p> <p>いちご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 2kcal 2.7. 1g 中 7.5 1kcal 3.3. 8g</p>	<p><b>14日 愛媛FC応援給食</b> EFC栄養たっぷり揚げ</p> <p>ヨーグルト EFCえいようたっぷりあげ</p> <p>ひよこまめのピラフ たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 0kcal 2.5. 6g 中 8.1 3kcal 3.1. 3g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>とりにく あまから</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 2kcal 2.2. 1g 中 7.8 2kcal 2.7. 4g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ホキのゆかりあげ</p> <p>ごはん とうふのごもく あんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 3kcal 2.7. 1g 中 7.7 2kcal 3.8. 2g</p>	<p><b>19日 とれたて感謝の日…伊予柑</b></p> <p>いよかん</p> <p>もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 2kcal 2.4. 4g 中 7.6 7kcal 3.0. 9g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>カラフル ナムル</p> <p>こくとう心</p> <p>ちゅうかういため</p> <p>（小・中のみ）ミルクキャラメルビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 2.7. 1g 中 8.0 4kcal 3.3. 9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.5. 6g 中 7.5 9kcal 3.2. 4g</p>
<p><b>愛媛FC × 学校給食</b></p> <p>コラボ給食 応援給食</p> <p>ボールをとりにく パワーとうにゅうスープ</p> <p>これを食べて筋肉をつけ、相手に当たり負けしない体を作ってください！（南第二中サッカー部より）</p> <p>EFCえいようたっぷりあげ</p> <p>F. かぼちゃに含まれるビタミンE E. 豚肉に含まれる鉄(Fe) C. ひじきに含まれるカルシウム(Ca) 愛媛FC(EFC)と栄養素を組み合わせました。しっかり食べてたくさん勝利できるようにがんばってください。(農小6年生より)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>だいこん サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 7kcal 2.7. 1g 中 7.3 4kcal 3.7. 2g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん エッグカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 0kcal 1.9. 7g 中 7.8 2kcal 2.4. 7g</p>	<p><b>27日 愛媛FCコラボ給食</b> ゴールをとりにく パワーとうにゅう(豆乳)スープ</p> <p>ホキのゼリカラフル</p> <p>ごはん ゴールをとりにく パワーとうにゅう スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 3.1. 1g 中 7.3 3kcal 3.9. 4g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>きわかわめい サラダ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん チャンポン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 9kcal 2.5. 3g 中 7.2 4kcal 3.1. 3g</p>

味めぐり【岐阜県】

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに漬け込んだ鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だった頃は、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など特別な日の料理でした。今では手に入りやすい食材や調味料で作ることのできる身近な郷土料理として親しまれています。また、岐阜県の特産物である『ほうれん草』は、夏には飛騨地域を中心とする高冷地、冬から春にかけては美濃平野を中心とする平野地で栽培されており、1年中出荷できることから、全国的にも特徴があります。給食では、『かきたま汁』にほうれん草を使用しています。



**2月2日は節分**

節分とは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、豆まきをして邪気を払う行事です。「寝いわし」を玄関先で飾る風習がありますが、その理由は鬼が嫌がるトゲのあるひらぎと独特の匂いをもついわしを組み合わせることで、鬼を追い払う魔除けになると考えられているからです。栄養価の高いいわしを食べることで、「一年中健康で過ごせるように」と願う意味もあります。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いわし(日本) さわら(アジア) さけ(北海道) ししゃも(ヨーロッパ) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) 小煮干し(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 里芋(宮崎) じゃがいも(北海道・松山・長崎) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎・鹿児島) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・愛知・松山) もやし(愛媛・岡山・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(東北地方) きわかわめ(徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・茨城・福岡) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) だいこん(愛媛・長崎・徳島・熊本・兵庫・愛知) いよかん(松山・愛媛) はるみ(愛媛) いちご(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(愛媛) 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品】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 緑(みどり) … 緑のグループ【熱や力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.edugame.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakokuyusyoku.html> <松山市HP>

