

令和8年



1月分 学校給食献立表(16回)

《今月の目標：思いやりや感謝の気持ちをもって食べよう》

今治市立吹揚小学校調理場
(吹揚小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 エネルギー kcal
1月24日～30日は、 全国学校給食週間! じばさんぶつ きょうどりようり と い きゅうしよく とうじょう 地場産物や郷土料理を取り入れた給食が登場します!! (献立表の中では太字で示しています)						26 (月)	ほうれんそう オムレツ コッペパン つけてたべね レモン ドレッシング サラダ ポーク ビーンズ いまばりさん いちごジャム	ぎゅうにゅう だいたず・わかめ ぶたにく とりひきにく たまご	パン・じゃがいも さとう さんおんとう いちごジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ ほうれんそう・レモン しめじ・トマトピューレ	590
9 (金)	ごはん くうはく なます くらめ ぶりの てりやき しらたま ぞうに 鏡開き(11日)の献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ぶり くらだいたず (こんぶ) (けずりぶし) あかいた	こめ・でんぶん しらたまだんご さとう さんおんとう	かぶ・だいこん にんじん・はくさい ほししいたけ・しめじ	592	27 (火)	ごはん はくさいの おかかあえ じゃこてん せっかじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ ひじき・(にぼし) えそ・かつおぶし たい・とりにく じゃこてんすりみ たまご・みそ	こむぎこ・こめ さといも・さとう こめあぶら	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん	607
13 (火)	ごはん たんじろうの あえもの さわらの ゆずみそてりやき おでん 和食の日	ぎゅうにゅう のり こんぶ・(こんぶ) ひじき・さわら ちくわ・てんぷら とりにく うずらたまご・みそ	こめ・じゃがいも さとう	こんにやく・きゅうり しょうが・だいこん ほうれんそう・ゆず しめじ	591	28 (水)	おもぶり ひのかぶあえ きびなごの カレーあげ れんこん だんご スープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ きびなご・とりにく とりひきにく	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく・えだまめ ひのかぶらづけ・みずな しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・れんこん えのきだけ	598
14 (水)	ごはん かんぴょうの ごまあえ ささみとポテトの レモンあえ ほうとう FCM3R	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) (けずりぶし) とりにく とりささみ・みそ	こむぎこ・うどん こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ かんぴょう・きゅうり だいこん・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・レモン ほししいたけ	596	29 (木)	ししにくの ラザニア コッペパン い〜よかん サラダ いまばりさん もちむぎいり シチュー ラッキーにんじん 地元ジビエ流通支援事業	ぎゅうにゅう とうにゅう いのししひきにく ぶたにく・チーズ なまクリーム	もちむぎ・こむぎこ パン・こめこ ぎょうざのかわ じゃがいも・バター さんおんとう はちみつ・こめあぶら オリーブオイル	かぶ・キャベツ・セロリ たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく ブロッコリー・レタス れんこん・いよかん みかんジュース ほししいたけ	677
15 (木)	ひじきとチーズの ハンバーグ レモンパン コールスロー サラダ ひよこまめの ポタージュ カルシウムの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいたず・とうふ ひよこまめ・ひじき ぎゅうひきにく・たまご ぶたひきにく・ベーコン なまクリーム・チーズ	パン・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう レモンピール こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス	653	30 (金)	たいめし のまたくあんの そくせきづけ せんざんぎ かきたま じる	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト からあげ・たい (こんぶ)・かつおぶし (けずりぶし)・たまご とりひきにく・とりにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	かんぴょう・こまつな しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい えのきだけ ほししいたけ	631
16 (金)	もちむぎの ごはん ふくしんづけ サラダ スパニッシュ オムレツ ポパイ カレー かけてたべね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ローズハム とりにく・たまご だっしふんにゅう	もちむぎ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	キャベツ・きゅうり しょうが・ふくしんづけ たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく ブロッコリー・レタス ほうれんそうペースト	619	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
19 (月)	ハニーレモン フライドチキン コッペパン しょうゆ フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	パン・こめこ じゃがいも でんぶん・はちみつ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・ミニトマト にんじん・レタス きいろピーマン ブロッコリー・れんこん レモン	597	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
20 (火)	かけておにぎりに したたべね しまなみ キーマカレー ごまつな しめじの おろしあえ あいしょう じる	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいたず・あぶらあげ あおのりこ・ひじき しらすぼし・たまご (けずりぶし) ぶたひきにく・みそ	こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら カレールウ	ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ えのきだけ・しめじ	602	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
21 (水)	ごこくごはん (げんりょう) ナムル うまみたっぷり しいたけしゅうまい キムチ うどん 1月生まれおたんじょう日給食	ぎゅうにゅう (にぼし) (けずりぶし) ぶたにく ぶたひきにく ロースハム・みそ	うどん ぎょうざのかわ こめ・ざつこくまい でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら	キャベツ・しょうが たけのこ・たまねぎ にら・にんじん にんにく・はくさい キムチ・もやし ほししいたけ	599	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
22 (木)	フレンチサラダ パイと アロエの ヨーグルト とらまめと とりにくの トマトに ピースの日	ぎゅうにゅう とらまめ・きなこ とりにく ヨーグルト	パン・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター アロエデザート	きゅうり・こまつな・しょうが たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく・パセリ きいろピーマン・レタス パインアップル・レモン しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	691	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
23 (金)	アーモンド ふりかけ わふう だいこん サラダ レバーの レモンに よせなべ	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ (こんぶ) かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく・とりにく とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく・しめじ きゅうり・しょうが だいこん・ミニトマト にんじん・しろねぎ はくさい・レモン えのきだけ ほししいたけ	594	★ い〜よかんサラダ(29日) ★ きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は旬を生かした献立を紹介します。					

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。