

令和8年

1月分 学校給食献立表 (16回)

今治市立伯方調理場
(伯方小・伯方中・伯方分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価
	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ			
8 (木)	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生	26 (月)	ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生		
9 (金)	ぎゅうにゅう・こんぶ たまご・とりにく チーズ (けずりぶし)	こめ・さつまいも さといも・さとう くり・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう れんこん・ゆずかじゅう ほししいたけ	609 723	27 (火)	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・とりにく (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	こんにやく・さやいんげん ひのかぶらづけ・ごぼう だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう はるみ・ほししいたけ	600 712		
13 (火)	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・こんぶ かえりいりこ・たまご あかいた・とりにく (けずりぶし)	むぎ・パンこ・こめ もち・さとう・ごま	かぶ・みずな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい	587 698	28 (水)	ぎゅうにゅう・しろい んげんまめペースト しらすぼし・たい とりにく	はだかむぎこパン こめ・こめあぶら さつまいも・さとう じゃがいも・ごま いちごジャム・バター ごまあぶら・こめこ レモンピール	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・レタス	692 794		
14 (水)	ぎゅうにゅう からあげ・くだいず とりにく・とりレバー たまご・こんぶ (けずりぶし) (こんぶ)	むぎ・パン・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり はるのななくさ・たまねぎ にんじん・はくさい レタス・りんご えのきだけ	602 745	29 (木)	ぎゅうにゅう・とうふ もずく・ぶたにく たまご (ガラスープ) (こんぶ)	むぎ・こめ・さとう すりごま あんにんどうふ	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・れんこん・レモン みかんジュース えのきだけ	576 672		
15 (木)	ぎゅうにゅう・だいず こんぶ・きびなご ぶたにく	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・アーモンド こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・あかピーマン レモン・みかん	627 738	30 (金)	ぎゅうにゅう・しろい んげんまめ だいず・いのししにく ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	パンこ・こめ さつまいも・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぶ・だいこん・にんじん きりぼしだいこん・レモン たくあんづけ・たまねぎ とうもろこし・しろねぎ はくさい	617 734		
16 (金)	カルシウムの日	れんこん サラダ ほうれんそう グラタン トックいり たまごスープ	ぎゅうにゅう・さけ ぶたにく・ロースハム たまご・チーズ	626 742	★ い～よかんサラダ (20日) ★ きゅうりよく 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)	ごぼうとナッツの サラダ ハニーレモン フライドチキン はくさいの クリーム スープ i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・しろい んげんまめペースト ひじき・えび とりにく	こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも でんぶん・さとう はちみつ・アーモンド ごまあぶら・バター こめあぶら	629 753	ざいりょう 4人分 いよかん 60g レタス 30g ブロッコリー 90g キャベツ 90g 食塩 小さじ1/5 みかんジュース 大さじ1 米粉 小さじ1/6 水 小さじ1 りんご酢 小さじ1強 砂糖 小さじ2 淡口しょうゆ 小さじ1/3 作り方 ① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割り、レタスはちぎる。 ② キャベツはせん切り、ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。 ③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。 ④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。 いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親しまれます。 みなさんにとって、良いことがありますように。						
20 (火)	とうふの きのこチーズやき い～よかん サラダ みずなとじゃこの スパゲティ	ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし・ベーコン かつおぶし・ゼラチン チーズ	パン・スパゲティ こめこ・さとう レモンピール こめあぶら	619 711	一緒にクッキング♪ いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！						
21 (水)	ピースの日	しろいんげんまめの サラダ じゃこてん けんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ ひじき・えそすりみ まぐろあぶらづけ じゃこてんすりみ たまご (けずりぶし)	601 713	【旬の食材】 いよかん ブロッコリー						
22 (木)	のりずあえ ぶりのゆずみそ てりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ・のり・ぶり ぶたにく	むぎ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう	612 738							
23 (金)	ふくしんづけサラダ ひじきの たまごやき ふゆやさい カレー むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう ひよこめ・わかめ ひじき・とりにく まぐろあぶらづけ たまご	こめ(ゆうきまい) むぎ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル カレールウ	637 759							

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、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ひつけ 日付に○がついている日は、スプーンがつきます。

※ ざいりょう 材料の都合により、献立を変更することがあります