令和8年

1月分　学校給食献立表　（16回）

今治市立大三島調理場
（上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校）

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 上：小学生 下：中学生
8（木）	ごはん ひじきのきんぴら とりにくとレモンのかきあげ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・てんぷら ぶたにく・とりにく たまご	こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま こむぎこ・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	ごぼう・だいこん・レモン たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	－ 769
9（金）	カルシウムの日 ごはん こうやどうふのごまあえ まつかぜやき 上浦小5年 チームA いろとりぞうにみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ・すまき とりにく・たまご みそ・（けずりぶし） （にぼし・こんぶ）	こめ・パンこ しらたまだんご さとう・ごま さんおんとう	こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・しょうが	650 799
13（火）	ごはん しそあえ せんざんき 大三島小5年 とくせい かていにやさしいみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ かつおぶし・ちくわ とりにく・みそ （けずりぶし） （にぼし）	こめ・ふ・じゃがいも でんぷん・はるさめ さんおんとう なたねあぶら	キャベツ・きゅうり あかしそ・たまねぎ はくさい・しょうが えのきだけ	581 712
14（水）	ごはん くらげのすのもの さけのちゃんちゃんやき みそキムチなべ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ さけ・ちゅうかくらげ かにかまぼこ・みそ ぶたにく	こめ・さとう さんおんとう ごまあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん しろねぎ・だいこん ねぎ・はくさい・キムチ ピーマン・もやし・しめじ	600 730
15（木）	ごはん こまつなのおかかあえ れんこんよせてんぷら おでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ちくわ あつあげ・あおのり こんぶ・しらすぼし えそ・かつおぶし ぎゅうにく・ぶたにく うずらたまご・たまご （けずりぶし）	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう さんおんとう なたねあぶら	こんにゃく・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん れんこん・はくさい	686 842
16（金）	むぎごはん ブロッコリーとかぶのサラダ アーモンドこざかな ゆうきやさいカレー （かけてたべてね） ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かえりいりこ ぶたにく	こめ・むぎ・さとう じゃがいも アーモンド オリーブオイル こめあぶら カレールウ	グリンピース・かぶ たまねぎ・にんじん ブロッコリー・しょうが りんごソース	592 728
19（月）	ごはん ポテトサラダ いかのさらさあげ ほうとう FC IMABARI ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・いか あぶらあげ・みそ ロースハム・とりにく （けずりぶし） （にぼし）	こめ・うどん こむぎこ・じゃがいも でんぷん・こめあぶら さんおんとう マヨネーズ	こんにゃく・かぼちゃ きゅうり・だいこん とうもろこし・ねぎ にんじん・しょうが ほししいたけ・しょうが	669 826
20（火）	ごはん かみかみサラダ とりにくのみかんふうみやき けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ さきいか・ぶたにく とりにく・（にぼし）	こめ・さといも さとう・アーモンド みかんジャム オリーブオイル ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ みかんジュース	569 687
21（水）	ごはん みかんジャムドレッシングのサラダ だいずミートハンバーグ いまばりさんもちむぎいりシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・たまご あいびきにく ぶたにく	こめ・もちむぎ こむぎこ・でんぷん パンこ・こめこ じゃがいも・バター さんおんとう みかんジャム オリーブオイル	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス れんこん・きくらげ レモン・ほししいたけ	637 781
22（木）	ピースの日 むぎごはん アーモンドあえ だいずとごぼうのあまからあげ はくさいのあんかけどん （かけてたべてね） ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく （けずりぶし）	こめ・むぎ・こむぎこ さつまいも・ながいも でんぷん・さとう さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう・もやし たけのこ・にんじん しろねぎ・ほししいたけ ほうれんそう・はくさい	609 747
23（金）	むぎごはん もやしのナムル さばのごまやき マーボーどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・さば・みそ ぶたにく	こめ・むぎ・ごま でんぷん・ごまあぶら さんおんとう	こまつな・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ しょうが・にんにく	653 799
26（月）	ごはん やさいのサラダ ジビエコロッケ やさいのスープ ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	ぎゅうにゅう・たまご いのししにく とりにく （ガラスープ）	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・バター こめあぶら	だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・レモン	618 760
27（火）	こめこのライスグラタン はだかむぎこパン いちごジャム ひじきのレモンサラダ ポトフ ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	ぎゅうにゅう・チーズ とうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく （ガラスープ）	はだかむぎこパン こめ・こめこ じゃがいも・さとう いちごジャム オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レモン ほししいたけ	613 763
28（水）	i.i.imabari ブランド給食 みかんピラフ れんこんサラダ ハニーレモンフライドチキン せっかじる ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・たい かにかまぼこ・みそ とりにく・（にぼし）	こめ・こめこ さといも・でんぷん さとう・さんおんとう はちみつ・こめあぶら バター・マヨネーズ	きゅうり・ごぼう しょうが・たまねぎ きりぼしだいこん・ねぎ にんじん・ブロッコリー れんこん・ほししいたけ みかんジュース・レモン	689 845
29（木）	おもぶり のまたくあんのそくせきづけ ぶたにくのくわやき すましじる ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ しらすぼし・ぶたにく とりにく・（こんぶ） （けずりぶし）	こめ・さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・レモン えのきだけ・しょうが	593 729
30（金）	日本一おいしい給食事業「おむすび」 たいめし くだもの い～よかんサラダ ごもくたまごやき ぶたじる ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・おから たい・ぶたにく・みそ とりにく・たまご （こんぶ・にぼし）	こめ・こめこ さといも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな・ねぎ だいこん・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レタス・いよかん みかんジュース くだもの・きくらげ	595 719

給食の献立紹介

★　い～よかんサラダ（30日）　★

今年度は旬を生かした献立を紹介します。

<材料　4人分>

いよかん	60g	A	食塩	小さじ1/5
レタス	30g	A	みかんジュース	大さじ1
ブロッコリー	90g	A	米粉	小さじ1/6
キャベツ	90g	A	水	小さじ1
		A	りんご酢	小さじ1強
		A	砂糖	小さじ2
			淡口しょうゆ	小さじ1/3

減塩ポイント！

伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、米粉でつけたとろみの効果で、少量のドレッシングでも野菜となじみます。

<作り方>

① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割き、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。

【旬の食材】
いよかん
ブロッコリー

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！

≪給食がない日≫
上浦小　8日
大三島小　8日、5年生のみ19日、26日
大三島中3年のみ30日
大三島分校　8日、9日、30日、3年生のみ23日～29日

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の平均を記載しています。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります