

令和8年				1月分 学校給食献立表 (16回)				今治市立大島調理場 (吉海小・宮窪小・大島中)							
1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です															
日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
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・だいず とうふ・あぶらあげ あおのりこ・こんぶ (にぼし) (けずりぶし) とりひきにく・たまご みそ	むぎ・パンこ・こめ もち・さとう・ごま	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	560 712	27 (火)				ぎゅうにゅう・だいず やきぶた・とりにく	はだかむぎこパン こめこ・でんぶん さとう・はちみつ いちごジャム こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・ブロッコリー レタス・いよかん みかんジュース・レモン きくらげ	555 689
13 (火)				ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし・さば ほたてかいばしら ロースハム・ベーコン ゼラチン・こなチーズ	パン・スパゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・みずな たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし きくらげ・にんにく	579 746	28 (水)				ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし いのししひきにく (ガラスープ)	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	かぶ・キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ	531 702
14 (水)				ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (こんぶ)・わかめ えそすりみ・たら かに・たまご	むぎ・こめ さつまいも・さとう アーモンド・くり	えだまめ・みずな だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい きくらげ・しいたけ	595 759	29 (木)				ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう (こんぶ)・こんぶ (けずりぶし)・たい あかいた・やきぶた たまご・みそ	むぎ・こむぎこ うどん・パンこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	きゅうり きりぼしだいこん にんじん・しろねぎ	673 859
15 (木)				ぎゅうにゅう・あずき こうやどうふ (こんぶ) かえりいりこ (けずりぶし) たまご	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	かぼちゃ・ごぼう にんじん	611 795	30 (金)				ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき (にぼし) えそすりみ (けずりぶし) けずりこ とりひきにく・たまご	はだかむぎ・こむぎこ こめ・ながいも でんぶん・さとう ごま	こんにゃく・えだまめ ひのかぶらづけ・キャベツ ごぼう・だいこん・たけのこ にんじん・しろねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう ぼんかん・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	590 739
16 (金)				ぎゅうにゅう・だいず (こんぶ) (けずりぶし) ベーコン とりひきにく・たまご とりにく・とりレバー (ガラスープ)・みそ	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら・バター マヨネーズ	きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ピーマン カラフルピーマン きくらげ・にんにく	569 743	<div><div>★ い～よかんサラダ (27日) ★</div><div>給食の献立紹介</div><div><div>きゅうりよく こんだて しょうかい</div><div>＜材料 4人分＞</div><div><div><div>いよかん 60g</div><div>レタス 30g</div><div>ブロッコリー 90g</div><div>キャベツ 90g</div></div><div>A</div><div><div>食塩 小さじ1/5</div><div>みかんジュース おおさじ1</div><div>米粉 小さじ1/6</div><div>みず水 小さじ1</div><div>りんご酢 小さじ1強</div><div>さとう砂糖 小さじ2</div><div>うすくち 淡口しょうゆ 小さじ1/3</div></div></div><div><div>＜作り方＞</div><div><div>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。</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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。</div></div><div><div>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。</div><div>みなさんにとって、良いことがありますように。</div></div></div></div></div>							
19 (月)				ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ぶたにく とりにく (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・キムチ もやし・えのきだけ しょうが・にんにく	569 715								
20 (火)				ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト さきいか とりひきにく とりにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・こめ・こめこ じゃがいも・さとう レモンピール ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ かぼちゃペースト かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・マッシュルーム にんにく	651 810	<div><div>減塩ポイント！</div><div>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。</div><div>減塩</div><div>【旬の食材】</div><div>いよかん</div><div>ブロッコリー</div></div>							
21 (水)				ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あぶらあげ・おから ひじき・(にぼし) しらすぼし・(けずりぶし) ぎゅうひきにく ぶたひきにく・とりにく たまご・みそ	むぎ・うどん・パンこ こめ・さとう こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ	559 738								
22 (木)				ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・ぶたにく とりにく	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さとう・みかんジャム こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ほししいたけ しょうが	584 724	<div><div>一緒にクッキング♪</div><div>いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。</div><div>小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div></div>							
23 (金)				ぎゅうにゅう しらすぼし・ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	むぎ・こめ さつまいも じゃがいも・ごま ごまあぶら こめあぶら カレールウ	えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんじん レタス・れんこん しめじ・しいたけ しょうが・にんにく	576 751								