

| き い ろ                 |  | あ か い ろ  |   | み ど り い ろ   |     | 栄 養 価  |   |     |
|-----------------------|--|--|---|---|-----|--|---|-----|
| はたらくちからや<br>たいおんになるもの |  | ちやにくやほねに<br>なるもの                               |   | からだのちょうしを<br>ととのえるもの  |     | E kcal   |   |     |
| 9<br>(金)              | ごはん<br>くろまめ<br>こうはく<br>なます<br>まつかぜやき<br>ななくさぞうに<br>しょうがつこんだて<br>お正月献立  | こめ・パンこ<br>もち・さとう<br>ごま                         | ぎゅうにゅう・みそ<br>だいず・くろだいち<br>あおのりこ・たまご<br>とりにく・かまぼこ<br>しらすばし<br>(こんぶ)<br>(けずりぶし)       | はるのななくさ<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・はくさい<br>ほうれんそう・れんこん<br>しいたけ                  | 597 | 27<br>(火)  | がっこうきょうりょうしょうかい<br>学校給食週間<br>ごはん<br>いろどりナムル<br>すりみいりたまごやき<br>ふわふわとりじお<br>マーボーどうふ<br>ぎゅうにゅう        | 584 |
| 13<br>(火)             | むぎごはん<br>こまつな<br>おかかあえ<br>さかなのこうみやき<br>さつまいもと<br>だいこんの<br>みそしる   | こめ・むぎ<br>さつまいも<br>さとう<br>ごま                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ・あぶらあげ<br>わかめ・かつおぶし<br>さば・みそ<br>(けずりぶし)                                | きゅうり・こまつな<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>もやし・レモン<br>しめじ・しょうが                  | 584 | 28<br>(水)  | もちむぎ<br>ごはん<br>れんこんの<br>ばいにくあえ<br>さといもとちうおの<br>あまずあえ<br>せつかじる<br>ぎゅうにゅう                           | 613 |
| 14<br>(水)             | ごはん<br>やさいのいために<br>だいずとひじきの<br>かきあげ<br>ほうとう<br>いまばり<br>きょうりょう<br>FC今治コラボ給食   | こめ・こむぎこ<br>うどん・さつまいも<br>さとう・ごま<br>こめあぶら        | ぎゅうにゅう・みそ<br>だいず・あぶらあげ<br>こんぶ・ひじき<br>しらすばし・たまご<br>とりにく (にぼし)<br>(けずりぶし)             | さやいんげん・かぼちゃ<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・はくさい<br>しいたけ                  | 651 | 29<br>(木)  | いまばりしさんいちごジャム<br>ジビエクロquette<br>かえりとやさいの<br>レモンあえ<br>コッペパン<br>カルシウムの日<br>やさいたつぷり<br>スープ<br>ぎゅうにゅう | 653 |
| 15<br>(木)             | ホキのセビツチェ<br>メキシカンサラダ<br>レモンパン<br>チリコンカン  | パン・こむぎこ<br>レモンピール<br>オリブオイル<br>こめあぶら<br>さとう    | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>だいず・ひよこまめ<br>ホキ・ぶたにく<br>(ガラスープ)                               | かぼちゃ・キャベツ<br>たまねぎ・とうもろこし<br>トマト・にんじん<br>パセリ・ブロッコリー<br>レモン・トマトピューレ<br>にんにく | 577 | 30<br>(金)  | みかん<br>もぶりおこわ<br>はくさいの<br>しらすあえ<br>れんこん<br>よせてんぶら<br>とりじる<br>ぎゅうにゅう                               | 643 |
| 16<br>(金)             | むぎごはん<br>わかめのサラダ<br>ほうれんそうの<br>キッシュ<br>ふゆやさいの<br>カレー<br>かけてたべてね  | こめ・むぎ<br>じゃがいも・さとう<br>オリブオイル<br>こめあぶら<br>カレールウ | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>だいず・わかめ<br>ぶたにく・たまご<br>ロースハム・チーズ<br>だっしふんにゅう                  | かぶ・キャベツ<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>ほうれんそう・もやし<br>レモン・しめじ<br>しょうが・にんにく   | 598 | きょうりょう こんだてしょうかい<br>給食の献立紹介 ★ い〜よかんサラダ (19日) ★ 今年度は旬を生かした献立を紹介します。   |   |     |
| 19<br>(月)             | おから<br>ハンバーグ<br>コッペパン<br>い〜よかん<br>サラダ<br>しゃきしゃきスープ<br>こんだてしょうかい<br>献立表紹介メニュー   | パン・パンこ<br>こめこ・じゃがいも<br>さとう<br>こめあぶら            | ぎゅうにゅう・だいず<br>しろいんげんまめ<br>おから・とうにゅう<br>ひじき・ぎゅうにく<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく・たまご<br>(ガラスープ) | キャベツ・みずな<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・ブロッコリー<br>もやし・レタス<br>いよかん<br>みかんジュース        | 573 | 減塩のポイント！<br>伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、<br>こめこ<br>米粉でつけたとろみの効果で、少量の<br>ドレッシングでも野菜となじみます。  |   |     |
| 20<br>(火)             | むぎごはん<br>ほうれんそう<br>のりずあえ<br>レバーの<br>パーベキュソースあえ<br>すがたをかえる<br>みそしる  | こめ・むぎ<br>しょうしんこ<br>でんぶん<br>こめあぶら<br>さとう        | ぎゅうにゅう・みそ<br>とりにく・あつあげ<br>ゆば・のり・とうふ<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたレバー<br>(けずりぶし)                 | ねぎ・はくさい<br>ほうれんそう・もやし<br>りんごソース<br>レモン・しょうが<br>にんにく                       | 569 | 減塩<br>旬の食材<br>いよかん<br>ブロッコリー   |   |     |
| 21<br>(水)             | ごはん<br>こまつな<br>ふゆサラダ<br>さかなの<br>きのこソースやき<br>ブロッコリーの<br>クリームシチュー  | こめ・こむぎこ<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう<br>オリブオイル<br>バター   | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう・ホキ<br>かにかまぼこ<br>とりにく・チーズ<br>(ガラスープ)                                 | キャベツ・こまつな<br>たまねぎ・にんじん<br>パセリ・ブロッコリー<br>レモン・えのきだけ<br>しめじ・マッシュルーム          | 570 | Let's! クッキング♪<br>いよかんの皮むきは、ぜひ、<br>お子様と一緒にどうぞ。<br>小・中学生のみなさん、<br>お手伝いの<br>出番ですよ！  |   |     |
| 22<br>(木)             | だいずの<br>メンチカツ<br>だいこんの<br>さっぱりサラダ<br>みずなとじゃこの<br>スパゲティ<br>コッペパン<br>ピースの日   | パン・こむぎこ<br>スパゲティ<br>パンこ・さとう<br>ごま・こめあぶら        | ぎゅうにゅう<br>だいず・ゼラチン<br>しらすばし・たまご<br>かつおぶし・ひじき<br>ぶたにく・ペーコン<br>ぶたレバー                  | キャベツ・きゅうり<br>みずな・あかしそ<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・しめじ<br>にんにく                    | 627 | 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ています。<br>みなさんにとって、良いことがありますように。   |   |     |
| 23<br>(金)             | むぎごはん<br>キャベツの<br>ごまこんぶ<br>やきとりごっこ<br>チキンいため<br>こうやどうふの<br>たまごとじ   | こめ・むぎ<br>さとう<br>ごま<br>こめあぶら<br>ごまあぶら           | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>こんぶ・たまご<br>ぶたにく・とりにく<br>(にぼし)                                   | いとこんにやく<br>さやいんげん<br>キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん<br>しろねぎ・しめじ<br>あかピーマン・しょうが    | 595 | あけまして<br>おめでとうございます<br>今年も、魅力ある給食作りに<br>つと<br>努めていきたいと思ひます。<br>ねが<br>よろしく願ひいたします。  |   |     |
| 26<br>(月)             | ハニーレモン<br>フライドチキン<br>あいあいいまばり<br>I.I Imabari / フランド 給食<br>ひじきとじゃこの<br>サラダ<br>かぶとたまごの<br>とろとろスープ<br>がっこうきょうりょうしょうかい<br>学校給食週間 | パン・こめこ<br>でんぶん・さとう<br>はちみつ<br>こめあぶら<br>オリブオイル  | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・ひじき<br>しらすばし・たまご<br>ぶたにく・とりにく  | かぶ・こまつな<br>にんじん・はくさい<br>レモン・しいたけ<br>しょうが                                  | 589 | きんげつ いまばりさん しょうさい<br>今月の今治産の食材は<br>米・パン用小麦粉・卵・はちみつ・いちごジャム・さつまいも・さといも<br>ブロッコリー・キャベツ・こまつな・かぶ・だいこん・にんじん・れんこん<br>ほうれんそう・はくさい・柑橘類<br>です。 |   |     |