



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
9 (金)		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	576	27 (火)		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	593
13 (火)		ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・こんぶ わかめ・(にぼし) かにかまぼこ ぶたにく・たまご とりひきにく	パンこ・こめ・くり しらたまだんご・ごま さつまいも じゃがいも さとう さんおんとう けしのみ	かぶ・キャベツ たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ ほししいたけ	712	28 (水)		ぎゅうにゅう だいち・とうふ (こんぶ)・わかめ あいびきに やきぶた・チーズ	パン・ちゅうかめん さつまいも じゃがいも いちごジャム こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし トマトかん にんじん・パセリ もやし・しめじ	657
14 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき とうにゅう レンズまめ ぶたにく ウインナー とりにく	もちむぎ・こむぎこ パン・こめこ じゃがいも・さとう でんぷん・はちみつ こめあぶら・バター	えだまめ・かぶ・レモン しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・れんこん ほししいたけ	638	29 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ (こんぶ)・わかめ しらすぼし かつおぶし (けずりぶし) たい・とりにく	こむぎこ・こめ でんぷん さんおんとう ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・いよかん えのきだけ	585
15 (木)		ぎゅうにゅう・みそ しろいんげんまめペースト あぶらあげ・かいそう ひじき・(にぼし) (けずりぶし)・たまご まぐろあぶらづけ・チーズ ロースハム・とりにく	こむぎこ・うどん パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル マヨネーズ	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ ほししいたけ・しょうが	654	30 (金)		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はだかむぎ こむぎこ・パン こめこ・でんぷん さんおんとう ごま・こめあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ 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・しめじ	566
16 (金)		ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし メルルーサ ほたてかいばしら ベーコン・ゼラチン こなチーズ	パン・スパゲティ パンこ・さつまいも むらさきいも・さとう さんおんとう マヨネーズ レモンピール オリーブオイル	かぶ・みずな・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス きくらげ・にんにく	640	<div>★ い〜よかんサラダ (30日) ★</div> <div>給食の献立紹介</div> <div><div>ぎょうりょう にんぷん 4 人 分</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><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>水 小さじ 1</div><div>りんご酢 小さじ 1 強</div><div>砂糖 小さじ 2</div><div>淡口しょうゆ 小さじ 1/3</div></div></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>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>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>1/24~1/30は「全国学校給食週間」です</div> <div>1月17日は「おむすびの日」</div> <div>いまばりさんのしよくざいでつくったチャーハンを「おむすび」にしてたべましょう！！</div> <div>引用：「学校給食2025年12月号」</div>					
19 (月)		ぎゅうにゅう・だいず かえりいりこ しらすぼし ちゅうかくらげ ぶたにく・ベーコン たまご (ガラスープ)	こめ・さつまいも でんぷん・はるさめ さんおんとう・ごま こめあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし はれひめ・きくらげ にんにく	645						
20 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・なつとう のり・えび (こんぶ)・ホキ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ こめあぶら	ごぼう・しゆんぎく たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・えのきだけ ほししいたけ	552						
21 (水)		ぎゅうにゅう だいず・おから ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご ロースハム とりひきにく	パン・パンこ でんぷん・さとう こめあぶら マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい れんこん・きくらげ しいたけ	580						
22 (木)		ぎゅうにゅう ひよこまめ あおのりこ わかめ ぎゅうにく	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら カレーウ	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー りんごソース ほししいたけ しょうが	597						
23 (金)		ぎゅうにゅう・だいず ひじき・かにかまぼこ じゃこてんすりみ ぶたにく (ガラスープ)	こめこパン・パンこ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	カリフラワー・キャベツ みずな・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ れんこん・しめじ	562						
26 (月)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・はも いのししひきにく とりにく・たまご みそ	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら・バター	ひのかぶらづけ・ごぼう きりほしだいこん・ねぎ たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう	741						

いまばりし がっこう きゅうしよくせつしきじゅん もと しんたいしせいそく かくがっこう がくねん きじゅん
今治市では、「学校給食 摂取基準」に基づき、身体計測のデーターから各学校(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。

ぎょうりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。