

令和8年

1月分 学校給食献立表 (16回)

今治市立夢づくり調理場
(日高小・乃万小・南中・西中)

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
		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			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
8 (木)		ぎゅうにゅう だいた・とりさき あかいた・たまご とりひきにく・みそ (こんぶ) (かつおぶし)	こめ・もち・パンこ さとう・ごま こめあぶら	かぶ・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・きくらげ ほししいたけ	— 773	26 (月)		ぎゅうにゅう からあげ・ひじき たい・とりにく たまご・(こんぶ) (かつおぶし)	こめ・こめこ こむぎこ じゃがいも でんぶん・さとう みかんジャム こめあぶら マヨネーズ	かんぴょう・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・しろねぎ ねぎ・レモン えのきだけ ほししいたけ・しょうが	570 710
9 (金)		ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・アガー きびなご・コースハム とりひきにく こなチーズ	こむぎこ・パン こめ・こめこ さとう・こめあぶら いちごゼリー	キャベツ はるのななくさ だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・レタス りんごジュース	569 700	27 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト さとう・とうふ とうにゅう・ひじき かつおぶし・たまご ぶたひきにく・みそ とりひきにく	こめ・むぎ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	ひのかぶらづけ キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	621 776
13 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ まぐろあぶらづけ てんぷら・とりにく うずらたまご ヨーグルト・にくだんご (かつおぶし)	こめ・じゃがいも さとう・はちみつ ねりごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・もやし レモン・えのきだけ	622 778	28 (水)		ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりにく チーズ	パン・こめこ さといも・さとう いちごジャム こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが	553 673
14 (水)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ とうにゅう・わかめ しらすぼし かにかまぼこ とりひきにく たまご・チーズ	パン・パンこ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	だいこん・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レタス・レモン ほししいたけ・にんにく	535 656	29 (木)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ あぶらあげ・のり わかめ・ひじき・みそ しらすぼし・えそすりみ じゃこてんすりみ・とりにく (にぼし)・(かつおぶし)	こめ・こめこ さつまいも さといも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし	634 793
15 (木)		ぎゅうにゅう だいず・こやどうふ えび・ぶたにく とりレバー うずらたまご	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ はくさい・きくらげ しょうが・にんにく	634 792	30 (金)		ぎゅうにゅう とうにゅう あおのりこ いのししひきにく ぶたにく・たまご	パン・もちむぎ こむぎこ・パンこ こめこ・じゃがいも さとう・こめあぶら バター	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ブロッコリー レタス・れんこん いよかん みかんジュース ほししいたけ	651 796
16 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト だいず・とうにゅう ぶたにく・コースハム とりひきにく たまご・チーズ	パン・マカロニ じゃがいも・さとう レモンピール にんじん・ほうれんそう マヨネーズ	さやいんげん・かぶ キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・ほうれんそう ほししいたけ・しめじ しょうが・にんにく	610 752	<div><div>きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</div><div><div>★ い～よかんサラダ (30日) ★</div><div>にち 今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div><div><div>げんえん 減塩ポイント！</div><div>いよかん と みかんジュースの甘味と酸味、 こめこ 米粉でつけたとろみの効果で、少量の れんこん ドレッシングでも野菜となじみます。</div><div><div>減塩</div><div>【旬の食材】 いよかん ブロッコリー</div></div></div><div><div>つく かた ＜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>いっしょ 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>しょう ちゅうがくせい 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div></div></div></div></div>					
19 (月)		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく・みそ たまご (かつおぶし)	こめ・こむぎこ こめこ・じゃがいも でんぶん はるさめ・さとう はちみつ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・にんじん もやし・レモン・しめじ しょうが	642 799						
20 (火)		ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト あぶらあげ・おから とうにゅう・ひじき ぎゅうひきにく・みそ ぶたひきにく・たまご とりにく・(かつおぶし)	こめ・うどん パンこ・さとう すりごま 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 きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	606 761						
21 (水)		ぎゅうにゅう あおのりこ・ちくわ ぶたにく コースハム うずらたまご たまご	パン・こむぎこ ビーフン じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ ほししいたけ	552 739						
22 (木)		ぎゅうにゅう・だいず ひよこまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく チーズ	こめ・むぎ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン しょうが・にんにく	671 836						
23 (金)		ぎゅうにゅう わかめ・ホキ かにかまぼこ ぶたにく・ゼラチン	こめこパン スパゲティ パンこ・さとう アーモンド こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ みずな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・しめじ にんにく	549 686						

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。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。