

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
2 (月)	カレーコロッケ じゃこサラダ つぶつぶ コーンスープ	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	618	18 (水)	ごはん はくさいと じゃこのサラダ えその かおりむし ごまいり わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ・のり わかめ・しらすぼし えそすりみ ぼたてかいばしら たまご	こめ・さんおんとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい えのきだけ・きくらげ	530
3 (火)	ごはん いそかあえ ふくふくめ いわしのかばやき すましじる	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ ローストだいず のり・わかめ いわし・すまき (かつおぶし) (こんぶ)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら	キャベツ・たまねぎ ねぎ・ほうれんそう もやし・ほししいたけ しょうが	640	19 (木)	チキンの エスカベッシュ ツナサラダ さつまいもの ポタージュ コッペパン	ぎゅうにゅう しらいんげんまめペースト とうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パン さつまいも さつまいもペースト でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ピーマン レタス・レモン	644
4 (水)	ごはん はなやさいの ごまずあえ かにたま しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう わかめ かにかまぼこ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	ちゅうかめん・こめ ながいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ ブロッコリー・もやし	591	20 (金)	むぎごはん かいそうサラダ ほうれんそうの キッシュ シーフード カレー かけてたべてね!	ぎゅうにゅう しらいんげんまめペースト かいそう・いか しらすぼし・えび ぼたてかいばしら ぶたにく・たまご なまクリーム・チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・レモン しょうが にんにく	593
5 (木)	ひじきとチーズの ハンバーグ しょうゆ ドレッシング サラダ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき・とりにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご・チーズ (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レタス・しょうが	549	24 (火)	かけてたべてね! スタミナ なっとう はるみ ごはん えびとれんこんの おとしあげ けんちんじる ピースの日	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ なっとう・えび とりひきにく たまご (にぼし)	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・だいこん にんじん・しろねぎ・ねぎ れんこん・はるみ しょうが・にんにく	628
6 (金)	ごはん はくさいの おひたし さばの たつたあげ いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ・さば とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう こまつな・にんじん・ねぎ はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが	621	25 (水)	さつまいも おむすびのぐ ごはん ホキの ごまネーズやき かきたまじる おむすびをつくろう!	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ しらすぼし ホキ たまご (かつおぶし)	こめ・さつまいも でんぶん さんおんとう・ごま すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ パセリ・えのきだけ しめじ・しょうが	526
9 (月)	ブロッコリーの グラタン だいこん サラダ アップルパン	ぎゅうにゅう こうやどうふ・えび ぶたにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも さんおんとう ドライアップル オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・パセリ ブロッコリー・レタス にんにく	571	26 (木)	ハニー マスタードチキン ほうれんそうの サラダ ミネストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・さとう はちみつ オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・ほうれんそう もやし	485
10 (火)	むぎごはん キャベツの ごまずあえ ホキの みそマヨネーズやき ぶたキムチどん かけてたべてね!	ぎゅうにゅう しらいんげんまめペースト わかめ・しらすぼし ホキ・ぶたにく みそ (かつおぶし)	むぎ・こめ さんおんとう すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・キムチ・もやし えのきだけ・しめじ しょうが	598	27 (金)	ごはん もやしかふうあえ レバーの バーベキューソース あつあげの やさいあんかけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく とりレバー・たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・にんじん もやし・りんごソース レモン・ほししいたけ しょうが	656
12 (木)	チリとんかつ サルサふう ドレッシングサラダ はさんでたべてね! バーガーパン	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス レモン・きくらげ にんにく	606	<div>ねん ころ ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ</div> <div>1年の幸福を願う「節分」の行事</div> <div>2月3日は「節分」です。節分の日には豆をまいて鬼を追い払う行事があります。 豆をまくと、鬼(邪気)を追い払うことができると言われています。 また、いわしの匂いは鬼が嫌うとしてヒイラギ(とげとげした木)にいわしを刺し、 玄関に飾る地域もあります。</div> <div>節分にまつわる食べ物</div> <div>給食では、ふくふく豆 いわしが登場しています!</div> <div>大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。</div> <div>よくかんで食べよう!</div> <div>恵方巻き</div> <div>2026年の恵方は「南南東」</div>					
13 (金)	ごはん からしあえ かぼちゃのかきあげ ほっこりぐだくさん みそじる	ぎゅうにゅう あつあげ いか・たまご みそ・(にぼし)	こむぎこ・こめ さんおんとう こめあぶら	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・はくさい れんこん・しょうが	570						
16 (月)	スパニッシュ オムレツ グリーン サラダ かぶのスープ チョコクリーム つけてたべてね!	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご (ガラスープ)	パン さんおんとう バター チョコレートクリーム	グリーンピース・かぶ キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマトかん・はくさい ブロッコリー・レタス しめじ	507						
17 (火)	れんこんの しおレモンきんぴら きびなごの カレーあげ はくさいの そぼろじる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたひきにく (こんぶ) (かつおぶし)	こめ・こめこ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	にんじん・ねぎ はくさい・ブロッコリー ほうれんそう・れんこん レモン・えのきだけ しょうが	530						

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年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



○のついている日はスプーンがつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。