

令和8年

2月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
					上：小学生 下：中学生					上：小学生 下：中学生	
2 (月)		ぎゅうにゅう・チーズ とうにゅう・ひじき ぶたにく・ロースハム とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・バター ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・もやし ねぎ・ほうれんそう かんぺい	603 735	18 (水)		ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・ひじき えそ・たこ じゃこてんすりみ ぶたにく	こめ・こむぎこ さんおんとう アーモンド こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・れんこん・しょうが	637 780
3 (火)		ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ だいたく・とりにく わかめ・はんぺん ひじき・いわし まぐろあぶらづけ (こんぶ・けずりぶし)	こめ・しょうしんこ 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 なたねあぶら	こんにやく・ミニトマト グリーンピース・キャベツ にんじん・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ はくさい・しょうが	677 799	19 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・とりにく しらすぼし・ぶたにく たまご・(にぼし) みそ・(けずりぶし)	こめ・さつまいも さといも・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん・トマト たけのこ・にんじん ねぎ・ブロッコリー ほうれんそう ほししいたけ	632 778
4 (水)		ぎゅうにゅう・えび いか・ちゅうかくらげ かにかまぼこ・みそ ぶたにく・とりにく うずらたまご	こめ・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	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい きくらげ・しょうが にんにく	601 735	20 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ひじき・みそ ぶたにく・ベーコン とりにく	こめ・こめこ・ごま でんぶん・カレールウ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・しょうが・にんにく ほうれんそう・もやし	641 780
5 (木)		ぎゅうにゅう・さば あつあげ・とりにく (にぼし)	こめ・さといも さとう・さんおんとう オリーブオイル	こんにやく・ごぼう にんじん・しろねぎ ブロッコリー・レモン れんこん・ほししいたけ	601 729	24 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ かえりいりこ ぶたにく・やきぶた	こめ・こむぎこ はるまきのかわ はるさめ・さとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にら・にんじん ほうれんそう・もやし きくらげ・しょうが にんにく	698 856
6 (金)		ぎゅうにゅう・しろいんげんまめ こうやどうふ ベーコン (ガラスープ)	こめ・じゃがいも マカロニ・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 なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん トマトジュース・パセリ レタス・パインアップル しめじ・しょうが	620 761	25 (水)		ぎゅうにゅう・だいず なつとう・ひじき えび・かにかまぼこ とりにく たまご・みそ	こめ・うどん・ごま こむぎこ・さとう さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	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 しろねぎ・ねぎ・もやし しょうが・にんにく	654 804
9 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・ぶたにく ベーコン・とりにく チーズ	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん かぶ・ほうれんそう れんこん・にんにく	636 777	26 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし・てんぶら かつおぶし・とりにく まぐろあぶらづけ (にぼし)	こめ・さんおんとう ごま・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ さやいんげん・きゅうり ごぼう・パセリ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・れんこん	682 838
10 (火)		ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・さきいか ぶたにく (にぼし)	こめ・さといも さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・とうもろこし たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・レモン・ねぎ しいたけ・にんにく くだもの	608 741	27 (金)		ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・たまご	こめ・むぎ・さとう さんおんとう オリーブオイル バター・マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり だいこん・とうもろこし ミニトマト・ピーマン トマトジュース・しめじ にんじん・ほうれんそう れんこん・レモン しいたけ・にんにく	676 833
12 (木)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ぶたにく とりにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・きゅうり とうもろこし・にんじん ねぎ・ブロッコリー しょうが	652 792	<div><div></div><div><p>か ふん しょう しよく もつ 花粉症と食物アレルギー</p><p>『国民病』ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には、多くの人が悩まされています。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同じように、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、 外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって、 体調を整えることも大切です。</p><p>花粉症の人が、花粉と似た構造のたんぱく質を含む果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギー専門医にご相談ください。</p></div><div></div></div>					
13 (金)		ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ さわら・ベーコン とうにゅう (ガラスープ)	こめ・じゃがいも こむぎこ・マヨネーズ さんおんとう・バター オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんじん・はくさい	645 785						
16 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ ベーコン・とりにく とりささみ・たまご だっしふんにゅう	こめ・マカロニ パンこ・でんぶん さとう・こめあぶら オリーブオイル	きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ほうれんそう	633 775						
17 (火)		ぎゅうにゅう・だいず アガー・ぶたにく とりにく・たまご こなチーズ・みそ	パン・さつまいも こむぎこ・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・トマトか にんじん・はくさい ブロッコリー・にんにく みかんジュース みかんかん	622 770						

「学校給食」2026年1月号

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の平均を記載しています。

《給食がない日》

上浦小 16日、24日、6年生のみ6日
大三島小 6年生のみ6日
大三島中 2年生4日、3年生4日、5日
大三島分校 2日、20日～26日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。