

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 とのえるもの	上: 小学生 下: 中学生	
2 (月)	シェーブスパイ コッペパン	ごぼうとナツツのうずらたまごの サラダ	フルーツゼリー おはなし給食in味めぐり 「ハリポッタとひみつのへや」	ぎゅうにゅう かんてん・ひじき あいびきにく ベーコン うずらたまご こなチーズ・チーズ	パン・パンニ じやがいも でんぶん・はるさめ さとう・アーモンド ごまあぶら・バター カクテルゼリー	623 743	18 (水)	むぎごはん みかんジャムドレッシングの サラダ たいの アクアパッソ みそキムチなべ	ぎゅうにゅう やきどうふ・たい ぶたにく・みそ にくだんご	むぎ・こめ もち・さとう みかんジャム オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・しろねぎ はくさい・キムチ ピーマン・レタス レモン・ほししいたけ しめじ・にんにく	573 720
3 (火)	ごはん あかじそあえふくふくまめ いわしのかばやき だいこんのみそしる			ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・からあげ ローストだいず わかめ・(にぼし) いわし・みそ	こむぎこ・こめ じやがいも・さとう でんぶん さんおんとう こめあぶら	634 809	19 (木)	りんご ひじょうしょく カレー	ぎゅうにゅう こうやどうふ・わかめ (にぼし)・ぶたにく たまご・みそ	むしパンミックス じやがいも くろざとう ひじょうしょくようカレー	きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん りんご	625 836
4 (水)	ごはん じやがいものすのもの フワシヤ! れんこんのたまごやき	だいこんと あつあげのにもの		ぎゅうにゅう あつあげ (けずりぶし) まぐろあぶらづけ てんぶら ロースハム・たまご	こめ・じやがいも さんおんとう さとう・マヨネーズ	618 784	20 (金)	ごはん かにふうみ サラダ まめまめ じゃこてん みぞれじる	ぎゅうにゅう ローストだいず (こんぶ)・ひじき えそすりみ (けずりぶし) かにかまぼこ ぶたにく	こめ・でんぶん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・キャベツ きゅうり・みずな ごぼう・だいこん とうもろこし・にんじん ほししいたけ	595 756
5 (木)	とりにくの ちゅうかころもあげ ビーンズサラダ コッペパン	えびとはくさいの クリームに		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト きんときまめ・だいす えび・ベーコン とりにく・たまご	こむぎこ・パン じやがいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター レモン	594 729	24 (火)	ごはん なのはなの おひたし ぶりのみそてりやき いもたき FC今治 コラボ	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし (にぼし)・ぶり とりにく・みそ	こめ・さといも さとう・さんおんとう	こんにゃく・キャベツ ごぼう・なのはな にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ しょうが	564 727
6 (金)	ひじきごはん れんこんの しおレモンきんぴら カリカリがんも	ぎょそうめんじる iiimabari!! フランド給食		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・ぎょそうめん (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ コーンフレーク ながいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	586 741	25 (水)	ごはん かえりとやさいの レモンあえ レバーナッツ かりんとう しおぶた カレーポトフ カルシウムの日	ぎゅうにゅう かえりいりこ ぶたにく・ぶたレバー (ガラスープ)	こめ・じようしんこ じやがいも・でんぶん くろざとう さんおんとう アーモンド カシューナッツ ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・レモン しょうが・にんにく	596 758
9 (月)	かいせん しゅうまい アップルパン	グリーンサラダ しおラーメン		ぎゅうにゅう・わかめ (にぼし)・えび えそすりみ・やきぶた とりひきにく (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぶん・さとう ドライアップル オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	570 712	26 (木)	カレーポテト フルーツあえ ココアあげパン はくさいと にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ベーコン (ガラスープ)	パン・じやがいも はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マスカットゼリー	たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ピーマン・みかんかん パインかん・おうとうかん ほししいたけ・しょうが	605 746
10 (火)	むぎごはん きゅうりの すのもの わかさぎの いそべあげ かけてたべてね	ごはん こくとう ナツツ わかな いそべあげ		ぎゅうにゅう・わかめ やきどうふ あおのりこ (けずりぶし) わかさぎ・たこ ぎゅうにく・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・くろざとう さとう・さんおんとう こま・アーモンド こめあぶら	650 815	27 (金)	ごはん くきわかめ のサラダ かにたま あんかけ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・くきわかめ (けずりぶし) かに・ぶたひきにく たまご・みそ	こめ・でんぶん さとう・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	グリンピース・だいこん たけのこ・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	598 764
12 (木)	チリ とんかつ はるみ サルサふう IMABARI ORGANIC カルド・デ・ポジョ バーガーパン			ぎゅうにゅう・だいす ぶたにく・とりにく たまご	こむぎこ・パン パンニ・じやがいも オリーブオイル こめあぶら	647 793						
13 (金)	わかめごはん とうふハンバーグ きつまいもの みそしる	プリン 小6・中3 リクエスト①		ぎゅうにゅう・とうふ わかめ (けずりぶし) あいびきにく ぶたひきにく たまご・みそ	パンこ・こめ さつまいも じやがいも・さとう さんおんとう こめあぶら プリン・マヨネーズ	724 893						
16 (月)	さけとポテトの チーズやき コッペパン Feチョコ	こまつな サラダ ちゅうか コーンスープ		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト まぐろあぶらづけ さけ・ロースハム たまご・チーズ (ガラスープ)	パン・じやがいも でんぶん さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら・バター チョコレートクリーム	574 691						
17 (火)	せんだかポーク のちりめんチャーハンふう おむすび	さつまいもの おろしあえ れんこんよせ てんぷら おむすびをつくってね		ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・わかめ しらすぼし えそすりみ (けずりぶし) とりひきにく ぶたにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	623 787						

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。

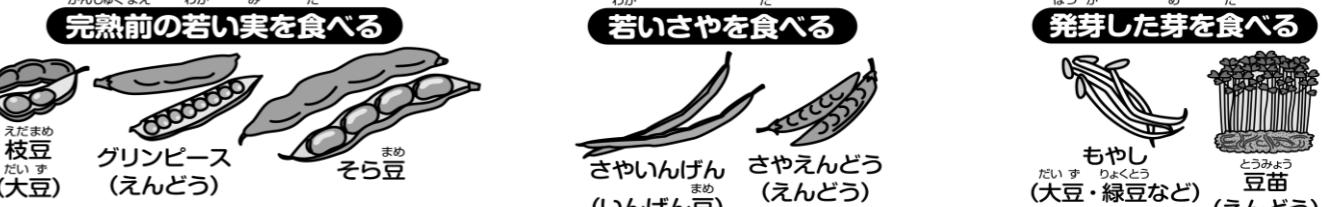
まめ
「豆」をもっと好きになろう！

まめ ひ しょくせいかつふそく えいようそ ほうふ ふく せいかつしゅうかんびょうぱう けんこう からだ
豆は、日ごろの食生活で不足しがちな栄養素を豊富に含んでおり、生活習慣病予防 や健康な体づくり

にほんたまごで食べられている豆



やさいとして食べる たまご



若いさやを食べる



用：学校給食2023年1月号