

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価			
2 (月)		ちやくやほねに 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 572 690	18 (水)		ちやくやほねに 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 600 787			
3 (火)		ぎゅうにゅう きなこ・とうふ あぶらあげ・いわし ローストだいた いわし・かつおぶし (にぼし)	こむぎこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごまあぶ なたねあぶ マヨネーズ	こんにやく・キャベツ ごぼう・だいこん とうもろこし・にんじ ねぎ・ブロッコリー しょうが	631 809	19 (木)		ぎゅうにゅう・たい しるいげんまめ ベーコン たまご (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶ あんにんどうふ マヨネーズ	キャベツ・みずな・レモン こまつな・だいこん たまねぎ・にんじ ブロッコリー・レタス パインかん・りんごかん しいたけ	672 791			
4 (水)		ぎゅうにゅう だいた・たまご・みぞ こうやどうふの てんぷら マーボー だいこん	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶ さんおんとう こめあぶ なたねあぶ	キャベツ・こまつな だいこん・たけのこ・ねぎ でんぶ・とうもろこし にんじ・しろねぎ もやし・ほししいたけ しょうが	596 770	20 (金)		ぎゅうにゅう・ハム だいた・とうふ ひじき・たまご しらすまし とりにく (けずりぶし) (ガラスープ)	むぎ・こめ・こめこ 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 マヨネーズ	かぶ・キャベツ・ねぎ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじ ブロッコリー・レタス レモン・しいたけ しょうが・にんにく	600 772			
5 (木)		ぎゅうにゅう だいた・ひじき ぶたにく・たまご ウインナー・チーズ BOOK メニュー	パン・じゃがいも さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶ マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじ・パセリ しめじ・トマトピューレ にんにく	571 688	24 (火)		ぎゅうにゅう だいた・ひじき しらすまし・たまご とりにく (かつおぶし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう でんぶ・はるさめ ごま・ごまあぶ なたねあぶ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし なのはな・にんじ ねぎ・はくさい しょうが	555 722			
6 (金)		ぎゅうにゅう だいた・とうふ あつあげ・たまご なつとう・とりにく えそすりみ かにかまぼこ (にぼし)	むぎ・パンこ こめ・さといも でんぶ さんおんとう なたねあぶ	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ たまねぎ・にんじ ねぎ・ほうれんそう ほししいたけ	606 778	25 (水)		ぎゅうにゅう だいた・かつおぶし ぶたレバー・たまご とりにく (ガラスープ) (にぼし)	むぎ・こめ・でんぶ じゃがいも・さとう さんおんとう ごまあぶ こめあぶ なたねあぶ	いとこんにやく・ごぼう グリーンピース・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじ・しろねぎ はくさい・もやし しょうが	613 785			
9 (月)		ぎゅうにゅう だいた・わかめ しらすまし ぶたにく・ベーコン ウインナー・チーズ	パン・マカロニ・パンこ こめこ・じゃがいも さとう・さんおんとう ドライアップル オリーブオイル こめあぶ・バター	キャベツ・みずな たまねぎ・トマトかん にんじ・はくさい ほうれんそう・にんにく	604 738	26 (木)	桜井小学校6年生 桜井中学校3年生 今治東中等教育学校3年生 ☆リクエスト給食 パンの日☆				ぎゅうにゅう きなこ・レンズまめ ツナ・ぶたにく ウインナー うずらたまご (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじ・はくさい パセリ・しめじ	608 736
10 (火)		ぎゅうにゅう やきどうふ あおのりこ きびなご・ツナ とりにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶ	いとこんにやく・キャベツ かんぴょう・こまつな しゅんぎく・にんじ しろねぎ・はくさい もやし・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	580 752	27 (金)		ぎゅうにゅう だいた・ベーコン こうやどうふ たまご ヨーグルト (ガラスープ)	ホットケーキミックス じゃがいも・バター はちみつ こめあぶ ひじょうしよくようカレー	だいこん・たまねぎ にんじ・ブロッコリー りんご・レモン・しょうが ほししいたけ	601 793			
12 (木)		ぎゅうにゅう ウインナー とりにく・たまご	パン・じゃがいも コーンフレーク コーンスターチ さとう・はちみつ こめあぶ マヨネーズ	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじ ブロッコリー みかんかん・パインかん おうとうかん・しょうが にんにく	558 685	<div>ねん 1年の幸福を願う「節分」の行事</div> <div>立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（諸説あります。）</div> <div>2月3日 節分</div> <div>2月3日は いわしの かば焼き（風）と 福福豆（福豆）が 出るよ♪</div> <div>節分にまつわる食べ物</div> <div>2026年の 恵方は「南南東」</div>								
13 (金)		ぎゅうにゅう・ホキ ひじき・たまご めかぶわかめ なまクリーム にくだんご (こんぶ) (ガラスープ)	パンこ・こめ・ごま じゃがいも でんぶ さんおんとう オリーブオイル バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじ ねぎ・パセリ・ピーツ レモン・えのきだけ にんにく	559 738									
16 (月)		ぎゅうにゅう・だい しるいげんまめペースト とうにゅう・たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく (ガラスープ)	パン・パンこ こめこ・さとう じゃがいも こめあぶ バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじ・パセリ ブロッコリー・しめじ	575 696									
17 (火)	桜井小学校6年生 桜井中学校3年生 今治東中等教育学校3年生 ☆リクエスト給食 ごはんの日☆	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ さきいか・とりにく みそ (にぼし)	こめ・でんぶ ごま さんおんとう ごまあぶ こめあぶ やきプリンタルト	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじ ねぎ・はくさい えのきだけ・しょうが にんにく	667 856									

引用：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1食分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。  
※○印はスプーンのつく日です。