

2月分 学校給食献立表 (18回)

日 (曜)	こんだてめ	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめ	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価
2 (月)	ごはん パンサンスー	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	684 824	18 (水)	ごはん ホキのマヨネーズやき キャベツのおかかえ	ぎゅうにゅう・わかめ かつおぶし・ホキ にくだんご・たまご(こんぶ)	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
	とりにくのフライ けんちんじる	ぎゅうにゅうとうふ・あぶらあげ かにかまぼこ とりにく・たまご(にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・さといも でんぶん・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし きくらげ・しょうが	824		800	671	800		
3 (火)	ごはん レモンすあえ	いわしどんぶりのぐ せつぶんまめ かきたまじる	ぎゅうにゅうとうふ せつぶんまめ いわし・たまご(けずりぶし)	こむぎこ・こめ じやがいも でんぶん・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レモン ほししいたけ	667 768	19 (木)	チーズインハンバーグ フレンチサラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう・パンこ ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご	むぎ・パンこ・こめ じやがいも・さとう さんおんとう こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・えのきだけ しょうが
	すぶた ほうれんそうのナムル	はっぽうさい	ぎゅうにゅうえび・ぶたにく ロースハム	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい ピーマン・ほうれんそう もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく		815	20 (金)	バーガーパン チリとんかつ サルサふうドレッシング カルド・デ・ポジョ サラダ	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 パンこ・じやがいも オリーブオイル こめあぶら
4 (水)	カルシウムの日 ごはん	きりぼしだいこんのたまごやき はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅうあつあげ ぶたにく とりひきにく たまご(けずりぶし)	こめ・じやがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう しめじ・しょうが	645 750	24 (火)	ごはん のりあえ いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ・のり やきぶた・とりにく たまご(にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも さといも・さとう さんおんとう こめあぶら	こにゃく・えだまめ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねギ・はくさい ほししいたけ
	コッペパン ポテトサラダ	とうふハンバーグ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅうとうふ あいびきにく ロースハム とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・じやがいも でんぶん・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・プロッコリー しめじ		775	25 (水)	もちむぎのごはん いまばりさんまだいのパイつみ かにかまサラダ わかれスープ	ぎゅうにゅう おから・ひじき えそすりみ・たい かにかまぼこ たまご(こんぶ)	もちむぎ・こめ マロニー・さとう はちみつ・マヨネーズ オリーブオイル ごまあぶら・パイきじ
9 (月)	ごはん おひたし	さばのごまやき あいしょうじる	ぎゅうにゅうあぶらあげ かつおぶし さば・とりにく みそ(けずりぶし)	こめ・じやがいも さんおんとう ごま・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・ねギ もやし	653 784	26 (木)	ごはん おかかあえ いとこにやくのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ おかかあえ いとこにやくのいりに	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこにやく えだまめ・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ しょうが
	ごはん れんこんのしおレモンきんぴら	かにかましゅうまい すきやきふうに	ぎゅうにゅうやきどうふ かにかまぼこ ぎゅうにく ぶたひきにく	ぎょうざのかわ こめ・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	いとこにやく キャベツ・たまねぎ にんじん・しろねギ ねギ・はくさい プロッコリー・もやし れんこん・レモン えのきだけ・しょうが		751	27 (金)	コッペパン マカロニグラタン ツナコーンサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ひじき まぐろあぶらづけ えび・ぶたにく チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・ビーフン さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター
12 (木)	ごはん レンズまめとひじきのサラダ	ふりかけ とうふのツナでんがく ピースの日 はくさいそぼろじる	ぎゅうにゅうやきどうふ・みそ レンズまめ・のり しらすぼしひじき かつおぶし まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねギ・はくさい ほうれんそう	655 760	ねん こう ふく ねが せつ ぶん 2月3日節分	ねん こう ふく ねが せつ ぶん 2月3日節分	1年の幸福を願う「節分」の行事	た もの	2026年の 恵方は 「南南東」
	コッペパン カラフルサラダ	ほうれんそうのオムレツ スープスパゲティ	ぎゅうにゅうえび・いか かにかまぼこ ロースハム ベーコン・たまご	こむぎこ・パン スパゲティ 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 パセリ・ほうれんそう しめじ		636 724	せつ ぶん 2月3日節分	立春の前に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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(邪氣)”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)	た もの	えほうま 恵方巻き
13 (金)	ごはん カラフルサラダ	さといもだんご わかめのすのもの	ぎゅうにゅうさといも とうふ・わかめ えび・かにかまぼこ とりにく・たまご(けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねギ・はくさい きくらげ・ほししいたけ	649 773	ふく まめ 福豆	よくかんで食べよう!	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。	た もの	えほうま 恵方巻き
	ごはん ちゅうなかふうサラダ	ヤンニョムチキン しせんにくじやが	ぎゅうにゅうぶたにく ロースハム とりにく	こむぎこ・こめ じやがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし しょうが		691 793	太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。	た もの	えほうま 恵方巻き	
17 (火)	ごはん ちゅうなかふうサラダ	わんぱく	ぎゅうにゅうぶたにく ロースハム とりにく	こむぎこ・こめ じやがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし しょうが						

今治市では、「学校給食攝取基準」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・2年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

引用 学校給食 2026 1月号

さいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

次、前回の都合により、修正を交叉する事であります。