



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
2(月)	ごはん、パンサンスー、マーボー豆腐	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	641	18(水)	チキンソテー、キラキラサラダ、ABCスープ	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	614
3(火)	ごはん、しらすあえ、いわしのかばやき	ぎゅうにゅうとうふ	こむぎこ・うどん	こんにやく・キャベツ	652	19(木)	むぎごはん、ひじきのサラダ、カレー	ぎゅうにゅうとうふ	こむぎこ・うどん	こんにやく・キャベツ	639
4(水)	やさいチップス、はるみ、イタリアンサラダ	ぎゅうにゅうゼラチン	パン・スパゲティ	かぼちゃ・キャベツ	583	20(金)	さといものグラタン、キャロットサラダ	ぎゅうにゅう	パン・スパゲティ	かぼちゃ・キャベツ	617
5(木)	むぎごはん、しらすあえ、さばのこみやき	ぎゅうにゅう・のり	むぎこ・こめ	きゅうり・こまつな	589	24(火)	ごはん、カレーずあえ	ぎゅうにゅう	むぎこ・こめ	きゅうり・こまつな	607
6(金)	きんぴらエッグ、いよかん	ぎゅうにゅう・だいず	こむぎこ・パン	さやいんげん・キャベツ	615	25(水)	キャベツのキッシュ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	さやいんげん・キャベツ	632
9(月)	ごはん、ごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ・さといも	キャベツ・きゅうり	587	26(木)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	こめ・さといも	キャベツ・きゅうり	590
10(火)	ごはん、レモンずあえ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ	こんにやく・さやいんげん	579	27(金)	ひじきとチーズのハンバーグ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ	こんにやく・さやいんげん	630
12(木)	ごはん、ブロッコリーのおかかマヨ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ	こんにやく・さやいんげん	636	<div data-bbox="1484 1323 2849 1953" data-label="Complex-Block"> <h2>1年の幸福を願う「節分」の行事</h2> <p>2月3日 節分</p> <p>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せんが、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進めていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)</p> <h3>節分にまつわる食べ物</h3> <div data-bbox="1484 1638 1780 1953"> <h4>福豆</h4> <p>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を食べて、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。</p> </div> <div data-bbox="1780 1638 2226 1953"> <h4>よくかんで食べよう!</h4> </div> <div data-bbox="2226 1638 2849 1953"> <h4>恵方巻き</h4> <p>太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方(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。</p> </div> <p>2026年の恵方は「南南東」</p> </div>					
13(金)	キャロリー、みそドレッシング	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	かぶ・キャベツ・きゅうり	613						
16(月)	ごはん、こんぶ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん	かんぴょう・きゅうり	582						
17(火)	ごはん、れんごんのしおレモン	ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん	いとこんにやく・ごぼう	600						

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。