

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 Ical kcal			
2 (月)		ぎゅうにゅう とうふ (けずりぶし) かにかまぼこ ぶたひきにく ロースハム たまご・みそ	こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう アーモンド 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・にんにく ねぎ・ほししいたけ しょうが	641	18 (水)		ぎゅうにゅう とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・マカロニ さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら バター いちごクレープ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・パセリ ピーマン・レタス きいろピーマン レモン・きくらげ	614
3 (火)		ぎゅうにゅう きなこ・あつあげ ローストだいず いわし・とりにく しらすばし (けずりぶし)	こむぎこ・うどん こめ・でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・もやし しめじ・しょうが	652	19 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき ぶたにく とりひきにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら バター・カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・にんにく	639
4 (水)		ぎゅうにゅう ゼラチン とりにく	パン・スパゲティ じゃがいも・さとう さんおんとう はちみつ オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ レッドオニオン・にんじん ねぎ・レタス・れんこん はるみ・しいたけ しょうが	583	20 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・レンズまめ ぶたにく ぶたひきにく チーズ	こむぎこ・パン パンこ・さといも さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら・バター チョコレートクリーム	かぶ・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レモン しいたけ・しょうが	617
5 (木)		ぎゅうにゅう・のり とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・わかめ しらすばし・さば (けずりぶし) まぐろあぶらづけ	むぎ・こめ さとう・ごま すりごま	きゅうり・こまつな にんじん・ねぎ・もやし レモン・えのきだけ しょうが	589	24 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき (にぼし) ロースハム とりにく とりレバー	こむぎこ・こめ さつまいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし しょうが	607
6 (金)		ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト とりひきにく とりにく・たまご なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・バター さんおんとう ドライアップル こめあぶら いよかんドレッシング	さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい ブロッコリー・れんこん ほししいたけ・しめじ	615	25 (水)		ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう わかめ・ぶたにく まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご なまクリーム・チーズ	パン・じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・レモン トマトピューレ にんにく	632
9 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (にぼし)・さけ みそ	こめ・さといも コーンスターチ ごま・すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ もやし・しめじ	587	26 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あつあげ あぶらあげ・(こんぶ) わかめ・ひじき えそすりみ・かつおぶし (けずりぶし) とりにく・たまご	こめ・でんぶん さんおんとう ごま こめあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・たまねぎ なのはな・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	590
10 (火)		ぎゅうにゅう だいず・あつあげ わかめ・ひじき (にぼし) しらすばし とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス レモン・ほししいたけ	579	27 (金)		ぎゅうにゅう・チーズ しろいんげんまめペースト とうふ・くきわかめ ひじき・ぎゅうひきにく ぶたひきにく・たまご とりひきにく なまクリーム・(ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ さつまいも・さとう さつまいもペースト さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・しょうが	630
12 (木)		ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ あおのりこ・こんぶ かつおぶし・たまご けずりこ・ぶたにく とりにく	こむぎこ・こめ ながいも・さとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・ごぼう にんじん・ブロッコリー ほししいたけ	636	<div><div><div><div><div>ねん</div><div>こう</div><div>ふく</div><div>ねが</div><div>せつ</div><div>ぶん</div></div><div>1年の幸福を願う「節分」の行事</div><div><div>ねん</div><div>ごよう</div><div>じ</div></div></div><div><div>が</div><div>つ</div><div>2月3日 節分</div></div><div><div>りっしん</div><div>ぜんじつ</div><div>あ</div><div>せつぶん</div><div>ふる</div><div>まめ</div></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た風習が始まりとされています。（※諸説あります）</div><div><div>せつ</div><div>ぶん</div><div>た</div><div>もの</div></div><div>節分にまつわる食べ物</div><div><div>ねん</div><div>え</div><div>ほう</div><div>ま</div></div><div>2026年の恵方は「南南東」</div><div><div>ふく</div><div>まめ</div></div><div>福豆</div><div><div>だい</div><div>ず</div><div>か</div><div>まめ</div></div><div>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。</div><div><div>え</div><div>ほう</div><div>ま</div></div><div>恵方巻き</div><div><div>ふ</div><div>と</div><div>ま</div><div>き</div><div>ず</div><div>し</div><div>そ</div><div>の</div><div>年</div><div>の</div></div><div>歳神様がいますとされる「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。</div></div></div>					
13 (金)		ぎゅうにゅう アガー・ぶたにく ウインナー・とりにく たまご・こなチーズ (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	かぶ・キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ れんこん みかんジュース はっさく・しめじ	613						
16 (月)		ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ・とりにく ローストだいず かえりいりこ (けずりぶし) ロースハム とりひきにく	こめ・でんぶん さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	かんぴょう・きゅうり しょうが・だいこん にんじん・ねぎ はくさい	582						
17 (火)		ぎゅうにゅう やき豆腐 ローストだいず ひじき えそすりみ とりにく	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	いとこんにゃく・ごぼう かんぴょう・にんじん とうもろこし・しろねぎ はくさい・ブロッコリー もやし・れんこん レモン・えのきだけ	600						

※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。 引用:「学校給食2026年1月号」

いまばりし がっこう きゅうしよくせつしゅきじゅん もと しんたいがいそく かくがっこう がくねん きじゅん
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。

ざいりょう 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。