

| 日 (曜) | こ ん だ て め い | あ か い ろ | き い ろ | み ど り い ろ | 栄養価 エネルギー kcal | 日 (曜) | こ ん だ て め い | あ か い ろ | き い ろ | み ど り い ろ | 栄養価 エネルギー kcal |
|-----------|---|---|--|--|----------------------|---|---|--|---|--|----------------------|
| 2 (月) | とうにゅうの キッシュ はくさいと ひじきのサラダ ほうれんそう スープ ぎゅうにゅう | 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 | 543 | 19 (木) | しゃもチーズフライ コールスロー サラダ コーンシチュー カルシウムの日 ぎゅうにゅう | 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 | 547 |
| 3 (火) | ごはん ごしきあえ ふくふく まめ いわしのかばあげ けんちんじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ ローストだいず (にぼし)・いわし ぶたにく・たまご | こむぎこ・こめ さといも・でんぶ んさとう・さんおん とう ごまあぶら こめあぶら | こんにやく・かんび ょう キャベツ・だいこん にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし しょうが | 629 | 20 (金) | れんこんの しおしモンさんびら さつまいもとひじきの かきあげ とうふじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・とうふ (こんぶ)・わかめ ひじき・ちくわ (けずりぶし)・たまご | こむぎこ・こめ さつまいも・さとう オリブオイル こめあぶら | たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー れんこん・レモン えのきだけ | 555 |
| 4 (水) | ごはん もやしのかふうあえ あげとうふのあま ず あんかけ さといもの カレーそばろに ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・だい ず とうふ・ぎゅうひ きに | こむぎこ・こめ さといも・でんぶ んさとう・さんおん とう アーモンド ごまあぶら こめあぶら | いとこんにやく・え だまめ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし ほししいたけ | 595 | 24 (火) | キャロット・ラペ さけの ちゃんちゃんや き いもたき ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう あつあげ・(にぼし) さけ・まぐろあぶ らづけ とりにく・みそ | こめ・さといも さとう・さんおん とう はちみつ・バター オリブオイル | こんにやく・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・ねぎ ほうれんそう・レ モン ほししいたけ | 568 |
| 5 (木) | ちくわの カレーパンこや き レモンドレッシング サラダ しょうゆラーメン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・わか め ひじき・ちくわ ぶたにく (ガラスープ) | パン・ちゅうかめん パンこ・さんおん とう すりごま・こめあ ぶら オリブオイル ごまあぶら マヨネーズ | きゅうり・こまつな にんじん・ねぎ パセリ・もやし レタス・レモン きくらげ・しょう が にんにく | 594 | 27 (金) | なのはなのおひた し ポテトオムレツ ふゆやさ い カレー むぎごはん かけてたべてね！ | ぎゅうにゅう かつおぶし ロースハム とりにく・たまご | むぎ・じゃがいも こめ・こめあぶ ら さとう・バター カレールウ | キャベツ・だい こん たまねぎ・なのは な にんじん・パセ リ ブロッコリー・も やし | 608 |
| 6 (金) | むぎごはん ブロッコリーの おかかマヨ わかさぎの からあげ だいこんの みそしる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・とう ふ からあげ・わか め (にぼし)・かつお ぶし わかさぎ・みそ | むぎ・じゃがいも こめ・でんぶ ん こめあぶら マヨネーズ | キャベツ・だい こん にんじん・ねぎ ブロッコリー えのきだけ・しょう が | 537 | <div>ねんこうふくねがせつぶんぎょうじ 1年の幸福を願う「節分」の行事</div> <div>がつけつぶん 2月3日 節分</div> <div>りっしゅんぜんじつあせつぶんふるまめ 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 げんかんかざびょうきさいなんおにじゃきおはらねん 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 ぶじこうふくねがふうしゅうさいきんえほうまてんとう 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 ぜんこくてきふうしゅうえどじだいおおさかしょうにんしょうばいはんじようきがん 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 おこなふうしゅうはじ 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>せつぶんたもの 節分にまつわる食べ物</div> <div>ふくまめ 福豆</div> <div>よくかんで た 食べよう！</div> <div>えほうま 恵方巻き</div> <div>2026ねん えほう 恵方は なんなんとう 「南南東」</div> <div>だいず 大豆をいったもの。豆ま つかじぶんねんれい きに使うほか、自分の年齢 かずねんれいかず の数、または年齢の数+1 こたねんこうふくねが 個食べて、1年の幸福を願 だいずか います。大豆の代わりに落 かせいつかちいき 花生を使う地域もあります。</div> <div>ふとま 太巻きずし。その年の としがみさま 歳神様がいるとされる えほうむねがこと “恵方”を向き、願い事 おも を思い浮かべながら、 むごんまる 無言で丸かじりします。</div> <div>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。</div> <div>いんようがっこうきゅうしよくねんがつごう ※ 引用：学校給食2026年1月号</div> <div>いまはりし 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。 まいにちえいしyouがねんせいしよぶんりようきさい 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。</div> | | | | | |
| 9 (月) | こめこの ライスグラタン オーロラソース サラダ つぶつぶコーン スープ アップルパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・チー ーズ とりにく (ガラスープ) | パン・こめ・こめこ じゃがいも ドライアップル こめあぶら マヨネーズ | きゅうり・だい こん たまねぎ・とうも ろこし ミニトマト・にん じん パセリ・レタス ほししいたけ | 572 | | | | | | |
| 10 (火) | だいずいり ひじきごはん レンズまめのサ ラダ かりかりが んも キムチスー プ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・だい ず しろいんげんまめ ペースト とうふ・あぶら あげ レンズまめ・こん ぶ ひじき・ぶたに く まぐろあぶら づけ たまご・(ガラス ープ) | こむぎこ・パン こ こめ・コーンフ レーク ながいも・さ とう さんおん とう すりごま・こめ あぶら オリブオイル | こんにやく・え だまめ キャベツ・きゅう り ごぼう・たま ねぎ・レタス とうもろこし・に ら にんじん・はく さい・キムチ ほししいたけ・し めじ しょうが・にんに く | 629 | | | | | | |
| 12 (木) | チリとんかつ サルサ サラダ はさんで たべてね！ カルド・デ・ポ ン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう だいず・ぶたに く とりにく・たま ご | こむぎこ・パン こ じゃがいも オリブオイル 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・にんに く パセリ・ブロッ コリー レタス・レモン きくらげ | 577 | | | | | | |
| 13 (金) | おむすびに して たべてね！ ごはん やきとり おむすび （ぐ） じゃがいもの すのもの きびなごの いそべあげ はくさい そばろじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・とう ふ あおのりこ・き びなご (けずりぶし) とりひきに く とりにく・たま ご | こむぎこ・こめ じゃがいも・で んぶ ん さとう・みずあ め こめあぶら | こんにやく・き ゅうり かんびょう・だ い こん にんじん・ねぎ はくさい・も やし れんこん・き くらげ しょうが | 572 | | | | | | |
| 17 (火) | むぎごはん だいこんのすの もの ぶりのカルビや き めかぶ はるさめスー プ ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・わか め かぶわかめ ぶり・ぶたに く | むぎ・こめ はるさめ・さ とう さんおん とう ごま・マー マレード ごまあぶら | きゅうり・こまつ な だいこん・にん じん ねぎ・もやし えのきだけ しょうが・にんに く | 540 | | | | | | |
| 18 (水) | れんこんの ばいにくあえ はちみつチキン もずくじる ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とうふ・(こん ぶ) もずく・あかい た (けずりぶし) とりにく・たま ご | こめ・さ とう はちみつ | きゅうり・たま ねぎ にんじん・ねぎ れんこん・ばい にく えのきだけ | 522 | | | | | | |