

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)	あげささみのレモンに コッペパン コールスローサラダ ひよこまめのスープ ピースの日	ぎゅうにゅう ちやくやくほねになるもの	パン・じゃがいも 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 マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの	544	18 (水)	ごはん こんにやくと ひじきのサラダ レバーの あまからあげ はっほうさい	ぎゅうにゅう ちやくやくほねになるもの	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう はちみつ アーモンド ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ しょうが・にんにく	577																																
3 (火)	キャベツの おかがあえ ひなあられ ちらしずし さわらの みそてりやき すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・しらすぼし かつおぶし・さわら あかいた・みそ (かつおぶし) (こんぶ)	ふ・こめ・さとう さんおんとう ひなあられ ひなまつり 献立	さやえんどう・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	599	19 (木)	いまばりさんまの ハイっぴ 〜べにマシナのかおり〜 コッペパン かえりと やさいの びんあえ あきの ミネストローネ フレンチ 森重シェフ 考案 主菜メニュー	ぎゅうにゅう たいす・おから かえりいりこ・えそすりみ たい・ぶたにく・らんおう らんばく (ガラスープ)	パン・さつまいも さんおんとう はちみつ オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトジュース にんじん・ピーズ・みかんパウダー べにまどな・レモン しめじ・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	712																																
4 (水)	なのはな ごはん キャベツの ごまこんぶあえ ぶたの しょうがやき だいこんの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ しおこんぶ ぶたにく・みそ たまご・(こんぶ) (にぼし) (かつおぶし)	こめ・こめこ さとう さんおんとう はちみつ・ごま ごまあぶら FC今治コラボ給食	かんぴょう・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・なのはな にんじん・しろねぎ ねぎ・えのきだけ しょうが	558	23 (月)	じゃこと はるキャベツの フリッター いちご コッペパン スタミナサラダ はくさいと にくだんごのスープ i.i.mabari! フランド給食	ぎゅうにゅう とうにゅう しらすぼし きゅうにく・たまご にくだんご・(こんぶ)	パン・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・チンゲンサイ ねぎ・はくさい・レタス いちご・しょうが にんにく	513																																
5 (木)	せんざんき コッペパン やきプリン タルト わふうだいこん サラダ オニオン スープ 6年生バイキング給食(別メニュー)	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく (ガラスープ)	パン・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら やきプリンタルト	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ しょうが・にんにく	632	卒業生の皆さんへ ご卒業おめでとうございます 卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…別宮小学校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするとすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送れるよう、いつまでも応援しています！																																					
6 (金)	むぎごはん コッペパン アーモンドあえ きのこの キッシュ ミートボール カレー かけてたべてね!	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とりひきにく たまご なまクリーム にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド こめあぶら・バター カレー	キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい えのきだけ・しめじ しょうが・にんにく	620	卒業生の皆さんへ ご卒業おめでとうございます 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:菜の花】																																					
9 (月)	バナナ マフィン フルーツジュレ ポトフ きゅうきゅうカレー 非常食体験給食	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご (ガラスープ)	ホットケーキミックス じゃがいも・さとう アーモンド こめあぶら・バター マスカットゼリー ひじょうしょうくようカレー	かぶ・キャベツ たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みかんかん パインかん・バナナ おうとうかん	616	給食の献立紹介 ★ 菜の花ご飯 (4日) ★																																					
10 (火)	ごはん パンパンジー はるまき マーボー どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく ぶたひきにく とりささみ・みそ	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう 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 にら・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが	611	<table border="1"> <tr> <td colspan="4"><材料 米2合分></td> </tr> <tr> <td>こめ</td> <td>2合</td> <td>鶏卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>少々</td> <td>あぶら</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>さけ酒 小さじ1</td> <td>B</td> <td>顆粒和風だし 1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しよくえん 食塩 1g</td> <td></td> <td>みず 水 おおさじ1</td> </tr> <tr> <td></td> <td>な はな 菜の花 60g</td> <td></td> <td>しよくえん 食塩 少々</td> </tr> <tr> <td colspan="4">うすくちしょうゆ 小さじ1</td> </tr> </table>						<材料 米2合分>				こめ	2合	鶏卵	1個	だし昆布	少々	あぶら	少々	A	さけ酒 小さじ1	B	顆粒和風だし 1g		しよくえん 食塩 1g		みず 水 おおさじ1		な はな 菜の花 60g		しよくえん 食塩 少々	うすくちしょうゆ 小さじ1							
<材料 米2合分>																																											
こめ	2合	鶏卵	1個																																								
だし昆布	少々	あぶら	少々																																								
A	さけ酒 小さじ1	B	顆粒和風だし 1g																																								
	しよくえん 食塩 1g		みず 水 おおさじ1																																								
	な はな 菜の花 60g		しよくえん 食塩 少々																																								
うすくちしょうゆ 小さじ1																																											
11 (水)	ごはん かんぴょうの ごまあえ さばの ねぎみそやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう あつあげ・さば てんぷら・とりにく みそ	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく さやいんげん・かんぴょう キャベツ・きゅうり ごぼう・たけのこ にんじん・ねぎ・れんこん	611	<table border="1"> <tr> <td colspan="4"><作り方></td> </tr> <tr> <td colspan="4">① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。</td> </tr> <tr> <td colspan="4">⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。</td> </tr> </table>						<作り方>				① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。				② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。				③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。				④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。				⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。				⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。				⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。			
<作り方>																																											
① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。																																											
② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。																																											
③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。																																											
④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。																																											
⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。																																											
⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。																																											
⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。																																											
12 (木)	ぎゅうにゅうの オスターソースいため きなこあげパン フルーツ ナタデココ ヨーグルト ファイバー スープ	ぎゅうにゅう きなこ・ぎゅうにく ぶたひきにく ヨーグルト (ガラスープ)	もちむぎ・パン さとう・こめあぶら ナタデココ アロエデザート	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・みかんかん パインかん・しめじ エリンギ	556	卒業式 修了式																																					
16 (月)	とうふの キムチチーズやき コーン わかめサラダ わふう スパゲティ	ぎゅうにゅう とうふ・のり わかめ・かつおぶし いか・チーズ	パン・スパゲティ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん キムチ・しめじ・にんにく	560	給食から、どんなことを学びましたか?																																					
17 (火)	くらげいり サラダ わかめごはん やきプリン タルト コロコロステーキ ABCスープ	ぎゅうにゅう わかめ ちゅうかくらげ ぎゅうにく とりにく (ガラスープ)	マカロニ・こめ さとう・ごま ごまあぶら やきプリンタルト	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ	700	<p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食も、あと少しで終わりです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！</p>																																					

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年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



○のついてる日はスプーンがつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト：学校給食2025 2月号