令和8年

3月分　学校給食献立表　（13回）

今治市立波方小学校調理場
（波方小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（月）	ピースの日 ごはん しろいんげんまめサラダ カリフォルニアチキン にくじゃが	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん きゅうり・たまねぎ にんじん・レタス	607
3（火）	ごはん こまつなのサラダ みかん レバーのノルウェーに ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	こめ じょうしんこ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし みかん・きくらげ しょうが・にんにく	585
4（水）	たいのパイつつみ べにまどんなのかおり コッペパン マセドアンサラダ チリコンカン フレンチ 森重シェフ考案 主菜メニュー	ぎゅうにゅう だいず・おから たい ぶたひきにく らんおう らんぱく ヨーグルト	パン・じゃがいも はちみつ オリーブオイル こめあぶら パイきじ マヨネーズ	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく ビーツ みかんパウダー べにまどんなジュース トマトピューレ	800
9（月）	ごはん とうふサラダ じゃことはるキャベツのフリッタータ ちくぜんに I.I.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう しらすぼし てんぷら とりにく・たまご	こめ・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら 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・たけのこ とうもろこし・にんじん もやし・ほししいたけ	562
10（火）	むぎごはん キラキラサラダ とりにくのごまヨーグルトやき にくとはくさいのあんかけどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう （けずりぶし） ぶたにく とりにく ヨーグルト・チーズ	むぎ・こめ でんぷん・さとう ねりごま オリーブオイル ごまあぶら	きゅうり・にんじん しろねぎ・はくさい レタス・レモン ほししいたけ	552
11（水）	6年生が考えた献立	ぎゅうにゅう さきいか （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも・さとう ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス	559
12（木）	ひじょうしょくカレー ヨーグルト キャロットマフィン ぶたじる 非常食体験給食	ぎゅうにゅう とうふ （にぼし） ぶたにく・たまご ヨーグルト・みそ	ホットケーキミックス じゃがいも さとう・バター ひじょうしょくようカレー	ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい	670
13（金）	ちくわのごまあげ こめこパン バンサンスー コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく （ガラスープ） たまご	こむぎこ こめこパン マロニー・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ コーンかん・にんじん もやし・しめじ	589
16（月）	FC IMABARI ごはん キャベツのあえもの ぶたのしょうがやき あつあげとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく・みそ ★ぶたのしょうがやき★ 助村　凜太郎コーチ	こめ・こめこ さとう・はちみつ ごま・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・もやし ほししいたけ・しめじ しょうが	595
17（火）	なのはなごはん からしあえ だいずとひじきのかきあげ すましじる	ぎゅうにゅう だいず・とうふ （こんぶ）・わかめ ひじき・しらすぼし （けずりぶし） たまご	こむぎこ・こめ さとう・こめあぶら	さやいんげん かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ なのはな・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ	520
18（水）	きなこトースト ぶたにくのアーモンドいため はるやさいのポトフ	ぎゅうにゅう きなこ・ぶたにく	パン・じゃがいも さとう・アーモンド こめあぶら マーガリン	キャベツ・だいこん たまねぎ・しょうが	657

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
19（木）	カルシウムの日 ごはん ひじきのレモンずあえ さばのたつたあげ にしめ	ぎゅうにゅう こんぶ・ひじき かえりいりこ （けずりぶし） さば・ちくわ とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・だいこん たけのこ・にんじん レモン・ほししいたけ しょうが	642
23（月）	6年生が考えた献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ （こんぶ） わかめ （けずりぶし） あかいた・ちくわ とりにく	うどん・こめ でんぷん・さとう こめあぶら やきプリンタルト	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	748

給食の献立紹介

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】

★　菜の花ご飯（17日）　★

＜材料　米２合分＞

米	２合	鶏卵	１個
だし昆布	少々	油	少々
A 酒	小さじ１	B 顆粒和風だし	１ｇ
A 食塩	１ｇ	B 水	大さじ１
菜の花	６０ｇ	B 食塩	少々
うすくちしょうゆ	小さじ１		

＜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。

給食から、どんなことを学びましたか？

引用：「いらすとや」
学校給食2024年２月号

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！

１年間ありがとうございました！

引用「学校給食」
2025年２月号

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。

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。

※日付に○印がついている時は、
スプーンがつきますが箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。