

日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	いちごジャム コッパン ひじき サラダ なすの ラザニア ABCスープ	ぎゅうにゅう・ひじき ぎゅうひきにく ぶたひきにく ローズハム なまクリーム こなチーズ・チーズ	パン・マカロニ ぎょうざのかわ さんおんとう・ごま こめあぶら・バター いちごジャム	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす・にんじん もやし・レモン トマト・ピュレ にんにく	688	19(火)	こくとうナッツ ごはん なすとツナの サラダ さわらの さいきょうやき おくらじる	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・とうふ ローストだいず さわら・みそ まぐるあぶらづけ (にぼし) (けずりぶし)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・くろぎとう さんおんとう・ごま こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの オクラ・たまねぎ レッドオニオン・なす にんじん・しろねぎ ねぎ・えのきだけ しょうが・にんにく	546
4(月)	ごはん ちゅうかふう サラダ カラフル ユウリンチー たまごスープ	ぎゅうにゅう ローズハム 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 さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん ピーマン(カラフル) ほうれんそう・きくらげ しょうが・にんにく	581	20(水)	はちみつ&レモンゼリー ごはん しろいんげんまめの サラダ 天ぷら (きす・かぼちゃ) なつやさい カレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きす・ぶたにく かんてん たまご	むぎ・こむぎこ こめ・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・はちみつ カレールウ カクテルゼリー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ピーマン しょうが・にんにく レモン	664
5(火)	カルシウムの日 ごはん きりぼしだいこんの すのもの ホキの たらマヨやき わかどりの あまずに	ぎゅうにゅう しらすぼし・たらこ ホキ・さきいか とりにく	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン ほししいたけ・しめじ しょうが	668	<p>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」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ(19日) ★</p> <p>ぎいりょう 4人分 なす 120g 酢 おお 大さじ1/2 おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ツナ缶 30g 砂糖 小さじ2 レッドオニオン 50g ねぎ 25g</p> <p>冷やして食べると おいしいよ!</p> <p>作り方 ① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは 小口切りにする。 ② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを 入れ、調味料と合わせる。</p>					
6(水)	いほり FC今治コラボメニュー すいか あげだしとうふの きのこあんかけ むぎごはん さんしょくあえ ぎゅうどん	ぎゅうにゅう やきとうふ・とうふ ぎゅうにく (けずりぶし)	むぎ・こめ でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく・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・もやし すいか・えのきだけ ほししいたけ・しめじ	600	<p>★ ぎゅうどん ★ 滝本 晴彦 選手 ～好きな給食メニューから～</p>					
7(木)	たなばたジュレ ごはん ぶたにくの くわやき もやしの ごますあえ たなばた そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・そうめん こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら いちごゼリー ナタデココ	オクラ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし みかん・レモン おうとう・ほししいたけ しょうが	646	<p>～ 愛媛で採れるなす ～</p> <p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p> <p>なすの皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。 老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因となりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。</p>					
8(金)	ナタデココヨーグルト コッパン きゅうりと しらすの サラダ ピーマンの にくづめ ひやし そうめん	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし えび・とりひきにく ヨーグルト・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	パン・そうめん さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ナタデココ	キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン みかんかん・おうとう ほししいたけ	688	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					
11(月)	ごはん おかかあえ とりにくの ジンジャー ソースかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにく とりにく	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん しょうが	600	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					
12(火)	ピースの日 キムチ チャーハン いそもんあげ こんぶサラダ ひよこまめの スープ	ぎゅうにゅう きなこ ひよこまめ あおのり・こんぶ ひじき・けずりこ たこ・ぶたにく ベーコン・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん キムチ・パセリ・レタス ほししいたけ・にんにく	597	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					
13(水)	ごはん かにたま きゅうりと もやしのごまあえ ぶたにくと あつあげの ピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ・しらすぼし かにかまぼこ ぶたにく・たまご みそ・(けずりぶし)	こめ・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・グリーンピース きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ ねぎ・もやし・しめじ しょうが・にんにく	612	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					
14(木)	なつやさいの すぶた オクラと たまごの スープ ごはん たこのマリネ 今治ブランド 給食リレー週間メニュー	ぎゅうにゅう たこ・ぶたにく たまご	こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	オクラ・かぼちゃ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト・なす ピーマン(カラフル) レモン・しょうが にんにく	597	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					
15(金)	ポイルキャベツ バーガーパン コーンサラダ レタスのスープ てりやき ハンバーグ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・たまご	パン・パンこ でんぶん・さとう 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 たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう もやし・レタス	636	<p>伊予なす 濃い黒紫色 ツヤがあり、 皮がしっかりしている</p> <p>松山長なす 細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>絹皮なす 大きい卵型 皮が薄くて やわらかい</p>					

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」を太字にしています。

★ なすとツナのサラダ(19日) ★

ぎいりょう 4人分
なす 120g 酢 おお 大さじ1/2
おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
ツナ缶 30g 砂糖 小さじ2
レッドオニオン 50g
ねぎ 25g

冷やして食べると
おいしいよ!

作り方
① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは
小口切りにする。
② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。
③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。
④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを
入れ、調味料と合わせる。

～ 愛媛で採れるなす ～

伊予なす
濃い黒紫色
ツヤがあり、
皮がしっかりしている

松山長なす
細長い形
皮も実もやわらかい

絹皮なす
大きい卵型
皮が薄くて
やわらかい

なすの皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。
老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因となりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)	エネルギー(kcal) (小)623	たんぱく質(g) (小)26.1
学校給食摂取基準(小学校4年生)	(小)620	(小)24.8

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。