

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
1 (金)	ごはん、スパニッシュアップル、オムレツ、コッペパン、ごぼうとナッツのサラダ、スパゲティ、ベスカートレ	ぎゅうにゅう、ちや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	からだのちようしをととのえるもの	625	19 (火)	むぎごはん、あおじそ、ゆでとうもろこし、かみかみチップス、なつやさいカレー	ぎゅうにゅう、ちや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	からだのちようしをととのえるもの	633
4 (月)	FC今治コラボ給食、むぎごはん、ブチトマト、きすのてんぷら、ぎゅうどん	ぎゅうにゅう、やきとうふ、きすさきいか、たまご、ぎゅうにく、しらすぼし(けずりぶし)	こめ、こめあぶら、むぎ、ごまあぶら、さとう、こむぎこ	いとこんにやく、かんびようかほちや、ごぼう、こまつなミニトマト、ほしいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ	638	<p>きゅうしやく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい しゅん しょうかい ふとじ 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 (13日) ★</p>					
5 (火)	ごはん、パンサンスー、かわりむし、なつやさいのすぶた、キャンディーチーズ	ぎゅうにゅう、とうふ、チーズ、えび、ぶたにく、あいびきにく、とりひきにく、ロースハム	こめ、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、パンこ、はるさめ、こめこ、でんぶん、さとう、ごま、こめあぶら	キャベツ、きゅうり、なす、ズッキーニ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	643	<p><材料 4人分></p> <p>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></p> <ol style="list-style-type: none"> なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。 レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 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。 					
6 (水)	ぶたにくとトマトのチーズやき、ウインナーとキャベツのソテー、ひやしちゅうか、コーンパン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ぶたにく、たまご、やきぶた、チーズ、ウインナー(にぼし)	パン、こめあぶら、ちゅうかめん、ごま、ごまあぶら、バター、さとう	キャベツ、きゅうり、しめじ、ズッキーニ、とうもろこし、トマト、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、ほしいたけ、もやし、パセリ、しょうが	631	<p>いよ 伊予なす</p> <p>まつやまなが 松山長なす</p> <p>きめかわ 絹皮なす</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>					
7 (木)	たこめし、わかめのすのもの、ピーマンのにくづめ、たなばたそうめんじる、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、からあげ、おから、レンズまめ、わかめ、かまぼこ、たこ、あいびきにく、とりひきにく、たまご(こんぶ、けずりぶし)	こめ、こむぎこ、そうめん、さとう、ごま、こめあぶら、たなばたゼリー	オクラ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほしいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン	635	<p>夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!</p> <p>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します。</p> <p>夏を元気に過ごすための食生活のポイント</p>					
8 (金)	レンズまめとがぼちやのキッシュ、かりかりじゃこのサラダ、アスパラのクリーム、コーンパン、マーレード	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、しらすぼし、レンズまめ、ロースハム、しろいんげんまめペースト	パン、マヨネーズ、こむぎこ、バター、じゃがいも、さとう、マーレード、オリーブオイル、こめあぶら	グリーンアスパラガス、かほちや、キャベツ、レタス、だいこん、たまねぎ、レモン、とうもろこし、にんじん、パセリ、しめじ	642	<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p>					
11 (月)	かけてたべてね、スタミナなっとう、れいしやがなっとう、ホキのホキ、ごまネーズやき、オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、なっとう、たまご、かいそう、ホキ、とりひきにく、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、オリーブオイル、マヨネーズ、ごま	オクラ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、パセリ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし	630	<p>カルシウムの日「とうふ」</p> <p>お誕生日おめでとう</p> <p>7月お誕生日給食</p>					
12 (火)	ごはん、こんぶあえ、あけだしとうふのえびあんかけ、たこじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ、しおこんぶ、しらすぼし、えび、たこ(けずりぶし)	こめ、こめあぶら、でんぶん、さとう、じゃがいも	いとこんにやく、かんびようさやいんげん、グリーンピース、キャベツ、あかピーマン、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	620	<p>えだまめ、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくとう、マッシュルーム、おうとう、ほしいたけ、レッドオニオン</p>					
13 (水)	やきカレー、なすとツナのサラダ、こまつなスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず、とり、まぐろあぶらづけ、ぶたにく、チーズ、レンズまめ、ヨーグルト	パン、カレーウ、こめ、じゃがいも、さとう、こめあぶら、ナタデココ	えだまめ、ほしいたけ、かほちや、とうもろこし、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、だいこん、ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にがうり、にんじん	628	<p>えだまめ、ほしいたけ、かほちや、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、マンゴー、パインアップル、にんじん、キムチ、みかん、しょうが、レモン、にら</p>					
14 (木)	クファジュシー、かふうサラダ、ゴーヤのかきあげ、もずくじる	ぎゅうにゅう、だいず、とり、とうふ、ぶたにく、もずく、ひじき、たまご(こんぶ、けずりぶし)	こめ、アーモンド、こむぎこ、こめこ、さとう、ごまあぶら、こめあぶら	えだまめ、ほしいたけ、かほちや、とうもろこし、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、だいこん、ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にがうり、にんじん	611	<p>今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)</p> <p>エネルギー(kcal) 634</p> <p>たんぱく質(g) 25.8</p>					
15 (金)	コーンポイロ、コロケキャベツ、フルーツあん、パン、キムチスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、レンズまめ、ぶたにく、たまご、かとうれんにゅう、あいびきにく、しろいんげんまめペースト	パン、じゃがいも、こむぎこ、さとう、パンこ、こめあぶら、カクテルゼリー、あん、にんどうふ	キャベツ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、マンゴー、パインアップル、にんじん、キムチ、みかん、しょうが、レモン、にら	650	<p>今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)</p> <p>エネルギー(kcal) 630</p> <p>たんぱく質(g) 25.2</p>					

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
 学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 634
 たんぱく質(g) 25.8

※ 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。