

日(曜)	こんだてめい	あかい	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	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal																				
1(金)	さけのパンこやき ひじきのレモンずあえ ひやしうめうどん 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	634	19(火)	むぎごはん うめフレンチドレッシング サラダ タンダリーチキン なつやさいカレー フルーツしらたま 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	648																				
4(月)	あなごひつまぶし ばいにくあえ てんぷら(きす・かぼちゃ) おくらじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ(にぼし)・きすちくわ・たまごあなご	こむぎこ・こめさとう・ごまこめあぶら	オクラ・かぼちゃキャベツ・きゅうり・しそしょうが・ばいにくえのきだけ	618	<p>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 (6日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>なす</td> <td>120g</td> <td>酢</td> <td>おおさじ1/2</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td> <td>小さじ2</td> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>30g</td> <td>さとう</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>レッドオニオン</td> <td>50g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>25g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。</li> <li>レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。</li> <li>ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。</li> <li>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。</li> </ol> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p>						なす	120g	酢	おおさじ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	さとう	小さじ2	レッドオニオン	50g			ねぎ	25g		
なす	120g	酢	おおさじ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	さとう	小さじ2																												
レッドオニオン	50g																														
ねぎ	25g																														
5(火)	ごはん きりぼしだいごんのじゃこサラダ あげささみのレモンに ゆでとうもろこし かぼちゃのうまに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいずからあげ・しらすぼし ぶたにく・とりささみ	こめ・でんぷん さとう・さんおんとう こめあぶら	グリーンピース・かぼちゃ きゅうり きりぼしだいごん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン	642																										
6(水)	とりにくのカレーあげ コーンパン なすとツナのサラダ 旬を生かした献立 ラビオリのトマトに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく (ガラスープ) ラビオリ	こむぎこ・パン じゃがいも でんぷん コーンスターチ さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・たまねぎ レッドオニオン とうもろこしペースト トマトかん トマトジュース・なす にんじん・ねぎ・しめじ しょうが	664																										
7(木)	ごはん スタミナサラダ ピーマンのにくづめ たなばたゼリー たんばたゼリー そうめんじる 七ツこんだて ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ(こんぶ) (にぼし) ぎゅうひきにく ぶたひきにく	こむぎこ・そうめん こめ・さとう さんおんとう こめあぶら たなばたゼリー	オクラ・きゅうり しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんじん にんにく・ピーマン レタス	552																										
8(金)	ちくわのポテマヨフライ コーンサラダ トマトスープ コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいげんまめペースト とうふ・ちくわ ロースハム・ベーコン たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・パセリ・レタス	637																										
11(月)	FC今治とのコラボ給食 なつやさいのサラダ カラフルユージンチー ぎゅうどん かけてたべてね! ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきとうふ(けずりぶし) ちくわ・ぎゅうにく とりにく	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう・しそ しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんにく ねぎ ピーマン(カラフル) レモン・ほししいたけ	635																										
12(火)	パンプキンサラダ ピーンスバーグ みかんパパロア やさいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ビーンズミックス・かんでん ロースハム・ベーコン とりひきにく・たまご なまクリーム・ヨーグルト (ガラスープ)	パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう みかんジャム こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・みかんかん レモン	670																										
13(水)	かぼちゃすいかグラタン かにかまサラダ ぶたにくとやさいのレモンに はだかむぎこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ かにかまぼこ ぶたにく・チーズ とりひきにく・チーズ	こむぎこ はだかむぎこパン コーンスターチ さんおんとう こめあぶら・バター ドレッシング	かぼちゃ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・レタス・すいか レモン	610																										
14(木)	たこのマリネ なつやさいのすぶた オクラとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たこ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こめ・でんぷん 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 キャベツ・きゅうり・しそ ズッキーニ・たまねぎ トマト・なす・にんじん ピーマン(カラフル) レモン・しょうが	612																										
15(金)	さわらのラビゴットソースかけ マリネサラダ レタススープ コッペパン マーメレード&マーガリン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ さわら・ロースハム とりひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・はるさめ さとう オリーブオイル こめあぶら マーメレード・マーガリン	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・トマト レタス・レモン・エリンギ	662																										

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)	たんぱく質(g)
632	25.6
630	25.2

二まめに水分補給!

のどがかわくまえにコップでこまめに

ふだんは水が、夏は茶で

すいとうはすずい場所

ペットボトルのみのこし注意

※ 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。