



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																																				
9(火)	わかめごはん、おかか、きよみタンゴール、とりにくのゆかりあげ、けんちんじる	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のえるもの	605	24(水)	ツナのカップやき、こまつなのサラダ、ミートスパゲティ	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のえるもの	592																																				
10(水)	ピザソース、ピザソース、こくとう、はるキャベツのサラダ、ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	605	25(木)	むぎごはん、こんにやくサラダ、キャベツとひきにくのかさねやき、ポークカレー	ぎゅうにゅう	むぎ・パンこ・こめ	からだのちょうしをとのえるもの	631																																				
11(木)	ごはん、くるみあえ、ごもく、たまごやき、ちくぜんに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	584	26(金)	おからのココット、しんたまねぎドレッシング、サラダ、はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう	こむぎこ	からだのちょうしをとのえるもの	600																																				
12(金)	ホキのオランダあげ、レンズまめのサラダ、ピースの日、コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	581	30(火)	ごはん、アーモンドあえ、とりにくのしおこうじやき、にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	からだのちょうしをとのえるもの	564																																				
15(月)	ごはん、そくせきづけ、とりにくのなんばんづけ、とうふじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	578	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <p>給食の献立紹介 ★ 春キャベツのメンチカツ(19日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>牛ひき肉</td><td>65g</td> <td>パン粉</td><td>25g</td> <td>小麦粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>65g</td> <td>卵</td><td>1/2個</td> <td>卵</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>90g</td> <td>塩</td><td>少々</td> <td>パン粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>30g</td> <td>黒こしょう</td><td>少々</td> <td>揚げ油</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td><td>適量</td> <td>ナツメグ</td><td>少々</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td><td>150g</td> <td></td><td></td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎ、にんじんは粗みじんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。 衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。 ②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃くらいの油で揚げる。 <p>減塩ポイント! 黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p> <p>引用:「いらすとや」</p>						牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量	たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																										
豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量																																										
たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量																																										
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																										
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																												
春キャベツ	150g																																														
16(火)	ごはん、ごしきあえ、かにかま、たまごやき、クレープ、ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	634	<p>～ 給食費について ～</p> <p>今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」を納めていただき、3月分で精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いたします。</p> <p>詳しくは学校給食課HPをご覧ください</p> <p>※1年生の給食は、4月16日(火)から始まります。</p>																																									
17(水)	ちくわのキャロットあげ、ツナサラダ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	601																																										
18(木)	ごはん、はるさめサラダ、ぶたにくのしょうがやき、よしのじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	608																																										
19(金)	はるキャベツのメンチカツ、ほねぶと、カルシウムの日、コンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	628	<p>～ 給食費について ～</p> <p>今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」を納めていただき、3月分で精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いたします。</p> <p>詳しくは学校給食課HPをご覧ください</p> <p>※1年生の給食は、4月16日(火)から始まります。</p>																																									
22(月)	たけのこごはん、あまずあえ、さわらのてりやき、みそじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	577																																										
23(火)	ごはん、パンサンスー、レパールのアーモンドあえ、ホイコウロウ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	632																																										

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。

※ 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。