



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)	きりぼし だいのこ ごまあえ プチマト あじの やさしいあんかけ おやこ どんぶり かけてたべてね	ぎゅうにゅう あじ・とり まくろあぶらづけ たまご (けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・むぎ でんぶん・ごま さとう	かんびょう・きゅうり・ねぎ こまつな・きりぼし だいのこ・ミニトマト にんじん・ほししいたけ たまねぎ・ピーマン	620	24(水)	マカロニ グラタン いちご コッペパン レンズまめの サラダ しゃきしゃき スープ ピースの日	ぎゅうにゅう ひよこめめ・チーズ レンズまめ・えび まくろあぶらづけ ベーコン・とりにく	パン・こめあぶら こむぎこ・さとう マカロニ・パン マリンオイル にんじん・もやし・レタス いちご	キャベツ・きゅうり・しめじ だいのこ・たまねぎ・パセリ ミニトマト・チンゲンサイ にんじん・もやし・レタス いちご	610																																				
10(水)	キャベツとひきにくの かさねやき コッペパン かいそう ひじきサラダ はるやさしい チャウダー いちごジャム	ぎゅうにゅう だいたく・かいそう だいたく・とりにく ほたて・チーズ あひびきにく みそ しろいんげんまめペースト	パン・じゃがいも こむぎこ・パン さとう・バター ごま・こめあぶら オリーブオイル いちごジャム	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー もやし	642	25(木)	ごはん ひじきの ナムル ピーズ ししゃもの オランダあげ しせんどうふ	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ だいたく・ししゃも ぶたにく・たまご チーズ・ひじき	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	きゅうり・たけのこ・パセリ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・あかピーマン もやし・ほししいたけ しめじ・しょうが・にんにく	618																																				
11(木)	かにかまぼこの すのもの わふう たまごやき しらたまもの あべかわ さつまじる	ぎゅうにゅう・とうふ きなこ・あぶらあげ ひじき・しらすぼし かにかまぼこ・みそ ぶたにく・とりにく たまご (にぼし) しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら しらたまご さつまじりも・ごま さとう	こんにやく・キャベツ・ねぎ きゅうり・だいのこ たまねぎ・にんじん	618	26(金)	スプリング キッシュ こめこパン コーンサラダ かたぬきチーズ スパゲティ ナポリタン	ぎゅうにゅう レンズまめ・たまご ロースハム・チーズ ベーコン しろいんげんまめペースト	こめこパン・さとう スパゲティ・バター オリーブオイル こめあぶら	グリーンアスパラガス きゅうり・たまねぎ・レモン とうもろこし・にんじん ピーマン・レタス・しめじ マッシュルーム	622																																				
12(金)	やさしい とりにくの チップス オレングリ コッペパン コールスロー サラダ ポパイ スープ 4月14日 オレングリ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ レンズまめ ぶたにく	パン・こめあぶら さつまじりも・さとう じゃがいも・バター コーンスターチ みかんジャム オリーブオイル ドレッシング	かぼちゃ・キャベツ・レタス きゅうり・たまねぎ・パセリ にんじん・しょうが・もやし みかんジュース ほうれんそう	610	30(火)	チキンライス みかんジュレ サラダ ポテトとハムの チーズやき しろいんげん まめのスープ 4月 お誕生日給食	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたく・ぶたにく ロースハム・チーズ とりにく・アガー	こめ・こめあぶら マカロニ・バター じゃがいも・さとう オリーブオイル	えだまめ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・しめじ だいのこ・たまねぎ・もやし にんじん・パセリ・レタス みかんジュース マッシュルーム	605																																				
15(月)	かけてたべてね ごはん ごま じゃこ わふうあえ たけのこの がんせきあげ とうふじる	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし まくろあぶらづけ ぶたにく・とりにく たまご しろいんげんまめペースト (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめ じゃがいも・ごま オリーブオイル さとう	えだまめ・キャベツ・レモン きゅうり・だいのこ・ねぎ たけのこ・ほししいたけ たまねぎ・えのきだけ きくらげ・にんじん	612	<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 (17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>たまご</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>減塩ポイント！</p> <p>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	たまご	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	たまご	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 たくあん サラダ ホキの わかさやき じゃがいもの そぼろに	ぎゅうにゅう だいたく・しらすぼし かつおぶし・ホキ とりにく しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく・キャベツ さやいんげん・かんびょう こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれんそうペースト タンゴール・ほししいたけ	605	<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> <p>① たまねぎ、にんじんは粗みにんにんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みにんにんに切り、さつとゆでて水を切っておく。</p> <p>② 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。</p> <p>③ 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> <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月分を精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。</p> <p>詳しくは学校給食課HPをご覧ください</p>																																									
17(水)	はるキャベツの メンチカツ さつまじりもの サラダ さんさい うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく あひびきにく・たまご ぶたにく ロースハム だいたく (こんぶ・けずりぶし)	パン・こめあぶら こむぎこ・うどん さつまじりも・さとう オリーブオイル パンこ	キャベツ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん・レタス さんさいみずに・えのきだけ ほししいたけ・とうもろこし	613																																										
18(木)	1年生給食開始 むぎごはん しんたまねぎ ドレッシングサラダ おからボール チキンカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうふ・えそすりみ とりにく・たまご だいたく おから・だいたく	こめ・こめあぶら むぎ・じゃがいも こめこ・こむぎ さとう・カレールウ オリーブオイル	えだまめ・キャベツ・レモン たまねぎ・ミニトマト にんじん・ブロッコリー きくらげ・しょうが にんにく	622																																										
19(金)	とうふ ハンバーグ パイパン かえりと やさしい レモンあえ おいおいデザート ポトフ カルシウムの日	ぎゅうにゅう だいたく・とりにく とうふ・たまご かえり あひびきにく ウインナー・ひじき	パン・ごまあぶら パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら ごま・ドライパイ いちごクレープ	キャベツ・きゅうり・レタス だいのこ・たまねぎ・パセリ にんじん・レモン・しめじ あかピーマン・もやし	642																																										
22(月)	こまつなの おひたし じゃこのり コロッケ ごもくまめ	ぎゅうにゅう だいたく・しらすぼし あつあげ・あおのり こんぶ・かつおぶし とりにく・たまご かとうれんにゅう しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも こむぎこ・パン さとう・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ・しめじ にんじん・ほししいたけ	605																																										
23(火)	たけのこ ごはん わふう だいのこ サラダ あげだしょうふの ごまだれかけ さわかわん	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし からあげ・ぶたにく とりにく・こんぶ かつおぶし かにかまぼこ (にぼし・けずりぶし)	こめ・ドレッシング こむぎこ・でんぶん ごま・こめあぶら さとう	えだまめ・キャベツ・しめじ きゅうり・ほししいたけ だいのこ・たけのこ・ねぎ たまねぎ・ごぼう・きくらげ にんじん	600																																										

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。

**入学・進級おめでとう**

今年度も、安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

※ 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。