

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)	ごはん、ポテトサラダ、さわにわん	ぎゅうにゅう、ぶたもも、レンズまめ、チーズ、ベーコン	こめ・さとう、こめあぶら、マヨネーズ、バター・じゃがいも	かいわれだいこん、にんじん・しめじ、ほししいたけ、ねぎ・たまねぎ、ピーマン・トマト、パセリ・きゅうり	581	24(水)	ごはん、のりずあえ、レバーのメルウェーに、やさいのうまに	ぎゅうにゅう、ちくわ、ぶたレバー	こめ・じゃがいも、さとう・こめあぶら	こんにやく・きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん・もやし、ほししいたけ・しょうが、にんにく	583																														
10(水)	ごはん、わかめのすのもの、さいやいんげんのチーズやき	ぎゅうにゅう、だいず・わかめ、しらすぼし・ベーコン、とりにく・たまご、こなチーズ	こめ・さとう、こめあぶら、マヨネーズ	いとこんにやく、さいやいんげん・えだまめ、きゅうり・ごぼう、だいこん・たまねぎ、とうもろこし・にんじん	616	25(木)	やさしいため、じゃこサラダ、きなこあげパン	ぎゅうにゅう、きなこ、レンズまめ、わかめ、しらすぼし・えび、ぎゅうにく・とりにく(ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン、じゃがいも・さとう、ごま、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・パセリ、ピーマン・レタス、レモン・しょうが、にんにく	596																														
11(木)	はるキャベツのメンチカツ、うめかつおあえ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう、だいず・あぶらあげ(こんぶ)(にぼし)・かつおぶし、ちくわ・ぎゅうひきにく、ぶたひきにく・とりにく、たまご	こむぎこ・パン、うどん・パンこ、さとう・ごま、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、こまつな、かいわれだいこん、たまねぎ・にんじん、ねぎ・さんさいみずに、ばいにく	601	26(金)	むぎごはん、パインサラダ、とうふのツナマヨやき、ポークカレー	ぎゅうにゅう、だいず・とうふ、まぐろあぶらづけ、ぶたにく	むぎ・こめ、じゃがいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ、カレールウ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん、オリーブオイル、レタス・パインかん、しょうが、にんにく	625																														
12(金)	ごはん、とうふサラダ、とりつくねやき、きりぼしだいこんとひじきのもの	ぎゅうにゅう、だいず・とうふ、あぶらあげ・わかめ、ひじき・(にぼし)、かつおぶし・とりにく、とりひきにく・たまご、みそ	パンこ・こめ、じゃがいも・でんぷん、さとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく・さいやいんげん、えだまめ・きゅうり、ごぼう、かいわれだいこん、きりぼしだいこん、たまねぎ・にんじん、しょうが	580	30(火)	ごはん、キャベツサラダ、やさいチップス、ぶたにくのしょうがやき、ごまわかめスープ	ぎゅうにゅう、わかめ・(にぼし)、ぶたにく	こめ・じゃがいも、さとう・ごま、オリーブオイル、ごまあぶら、マヨネーズ	かんぴょう、キャベツ・きゅうり、かいわれだいこん、たまねぎ・チンゲンサイ、とうもろこし・にんじん、レタス・しょうが	586																														
15(月)	マカロニグラタン、いかサラダ、しゃきしゃきスープ	ぎゅうにゅう、だいず・レンズまめ、いか・とりにく、とりひきにく、チーズ(ガラスープ)	こむぎこ・パン、マカロニ・でんぷん、さとう・ごま、ドライトイン、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな、たまねぎ・にんじん、パセリ・レタス・しめじ	557	<p>新年度が始まりました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始める新しい生活に不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。</p>																																			
16(火)	ごはん、あまなつサラダ、ひじきとチーズのハンバーグ、カルシウムの日、はくさいスープ	ぎゅうにゅう、とうふ・(こんぶ)、わかめ・ひじき、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご・チーズ	パンこ・こめ、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	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん・ねぎ、はくさい・あまなつかん、レモン・きくらげ、ほししいたけ・しょうが、にんにく	550	<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>★ 春キャベツのメンチカツ(11日) ★</p>																																			
17(水)	ごはん、しんたまねぎドレッシングサラダ、とりにくのガーリックやき、あつあげのうまに	ぎゅうにゅう、あつあげ・とりにく、なまクリーム	パンこ・こめ、じゃがいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら	こんにやく・えだまめ、きゅうり・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、パセリ・ブロッコリー、レモン・にんにく	576	<p>給食の献立紹介</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <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>あぶら揚げ油</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> </table> <p>春キャベツ 150g</p> <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>						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	あぶら揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々		
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	あぶら揚げ油	適量																																				
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																						
18(木)	たけのこのがんせきあげ、もずくあえ、いちごジャム、しらたまじる	ぎゅうにゅう、だいず・あぶらあげ、もずく・わかめ(にぼし)・しらすぼし、かつおぶし、まぐろあぶらづけ、とりにく・とりささみ	こむぎこ・パン、しらたまだんご、さとう、いちごジャム、こめあぶら	きゅうり・ごぼう、だいこん・たけのこ、たまねぎ・にんじん、しろねぎ	580	<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。 衣以外の材料をすべ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。 																																			
19(金)	むぎごはん、キャベツのごまずあえ、かきあげ、たにんどん	ぎゅうにゅう、レンズまめ、わかめ(にぼし)、しらすぼし・えび、ぶたにく・たまご	むぎ・こむぎこ、こめ・でんぷん、さとう・さんおんとう、すりごま・こめあぶら	さいやいんげん・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ	591	<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」を収めさせていただきます。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いたします。</p>																																			
22(月)	きんときまめのミートグラタン、アスパラサラダ、わかさスープ	ぎゅうにゅう、きんときまめ、レンズまめ、あいびきにく、なまクリーム、チーズ(ガラスープ)	パン・じゃがいも、こめあぶら・バター、ドレッシング	グリーンアスパラガス、グリーンピースペースト、キャベツ・だいこん、たまねぎ・コーンかん、トマトかん・にんじん、トマトピューレ・にんにく	582	<p>○の付く日は、スプーンがつかます。</p> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。</p>																																			
23(火)	たけのこ、わふうあえ、さわらのてりやき、みそしる	ぎゅうにゅう、からあげ(にぼし)、しらすぼし・さわら、まぐろあぶらづけ、みそ	ふ・こめ・さとう、ごま、オリーブオイル	きゅうり・だいこん、たけのこ・たまねぎ、にんじん・ねぎ・レタス、レモン・えのきだけ、しょうが	542	<p>詳しくは学校給食課HPをご覧ください。</p>																																			

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です。

詳しくは学校給食課HPをご覧ください。