令和6年

4月分　学校給食献立表　（14回）

今治市立常盤小学校調理場
（常盤小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
9（火）	ごはん トマトサラダ ささみとレバーのからあげ ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ ぶたにく・とりささみ とりレバー うずらたまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・きゅうり たけのこ・チンゲンサイ トマト・にんじん・レタス ほししいたけ・しょうが にんにく	588
10（水）	ごはん きよみタンゴール きりぼしだいこんのごまあえ とうふのミートチーズやき わかめスープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく・チーズ （ガラスープ）	こめ・はるさめ さとう・ごま すりごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ パセリ・タンゴール きくらげ・しめじ	572
11（木）	はるキャベツのメンチカツ コッペパン はっさくのスプリングサラダ いちごジャム さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく・たまご なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さつまいもペースト さとう・いちごジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス・はっさく	671
12（金）	ごはん アーモンドいりこ もやしのごまずあえ しおこうじとりのオレンジに しらたまだんごじる オレンジデー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ローストだいず （にぼし） かえりいりこ かまぼこ・とりにく たまご	こむぎこ・こめ・もち さとう・ごま アーモンド みかんジャム こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし レモン・しめじ	635
15（月）	ハンバーグ パインパン かみかみサラダ はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト はまぐり・さきいか ぎゅうひきにく とりひきにく・たまご みそ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも ながいも・さとう アーモンド ドライパイン ごまあぶら こめあぶら・バター	スナップえんどう キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・もやし・レタス	642
16（火）	ごはん こうやどうふのごまあえ ホキのわかくさやき ふわふわどん かけてたべてね！	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・こうやどうふ （にぼし）・ホキ とりひきにく・たまご	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそうペースト もやし・ほししいたけ しょうが	569
17（水）	ごはん ブロッコリーのこんぶあえ おこのみあげ こうはくもち みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ あおのりこ しおこんぶ・わかめ （にぼし）・けずりこ えび・たこ・たまご みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・ながいも ごま・こめあぶら こうはくもち	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ ブロッコリー	673
18（木）	なんちゃってロールキャベツ コッペパン しんたまねぎドレッシングサラダ しゃきしゃきレタススープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム とりひきにく・たまご （ガラスープ）・みそ	もちむぎ・パン パンこ・でんぷん さとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・ブロッコリー レタス・レモン・きくらげ ほししいたけ	561
食育の日 19（金）	むぎごはん ふんわりとうふサラダ ししゃもチーズフライ アロエヨーグルト ビーフカレー かけてたべてね！ カルシウムの日	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・ひじき ししゃも・ぎゅうにく たまご・ヨーグルト こなチーズ （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら アロエデザート カレールウ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん レタス・りんごかん しょうが・にんにく	667
23（火）	たけのこごはん じゃがいものサラダ ちくわのあまからあげ さんさいうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・からあげ （こんぶ） （にぼし）・すまき ちくわ・とりにく たまご	こむぎこ・うどん パンこ・こめ じゃがいも・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・かんぴょう きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ レタス・さんさいみずに ほししいたけ	612
24（水）	ごはん ひじきのふりかけ もずくあえ わふうカップミートローフ わかたけじる	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ・もずく わかめ・ひじき・（こんぶ） しらすぼし・かつおぶし （けずりぶし） ぎゅうひきにく とりひきにく・たまご	パンこ・こめ さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・あかしそ たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	526

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
25（木）	ピースの日 ぶたにくのレモンしょうがいため きなこあげパン フレンチサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう・きなこ レンズまめ・ぶたにく とりにく （ガラスープ）	パン・じゃがいも さとう・はちみつ ごま・オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・セロリ たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・パセリ もやし・レモン	615
26（金）	ごはん りんごたくあんあえ さわらのてりやき にくじゃがだいず	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし・さわら ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・にんじん りんご・ほししいたけ しょうが	599
30（火）	ごはん アーモンドサラダ たけのこのがんせきあげ おいわいいちごゼリー ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう・とうふ ゆば・（こんぶ） わかめ・ひじき しらすぼし （けずりぶし） とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう・アーモンド こめあぶら いちごゼリー	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきだけ	649

給食の献立紹介

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】

★　春キャベツのメンチカツ（11日）　★

＜材料　４人分＞

牛ひき肉	６５ｇ	パン粉	２５ｇ	小麦粉	適量
豚ひき肉	６５ｇ	卵	１/２個	衣 卵	適量
たまねぎ	９０ｇ	塩	少々	衣 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				

減塩ポイント！

黒こしょうをきかせることで、味にアクセントがつき、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。

＜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。）

① 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。

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。

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。

引用：「いらすとや」

～　給食費について　～

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いたします。

詳しくは学校給食課ＨＰをご覧ください。

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。