令和7年

4月分　学校給食献立表　（14回）

今治市立朝倉調理場
（朝倉小・朝倉中）

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 上：小学生 下：中学生
9（水）	ごはん コーンのおかかあえ りんご さけのコロッケ はるキャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ たまご・みそ かつおぶし・さけ （にぼし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ じゃがいも・さとう	こんにゃく・キャベツ・ねぎ きゅうり・たまねぎ・りんご とうもろこし・えのきだけ にんじん・はくさい	624
10（木）	ひじきごはん こまつなのおひたし メルのわかくさやき とうふじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・かつおぶし ひじき・メルルーサ ぶたにく・とりにく （こんぶ・けずりぶし）	こめ・マヨネーズ さとう・こめあぶら	こんにゃく・ほししいたけ グリンピースペースト キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん・しめじ たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ	610
11（金）	ごこくごはん マセドアンサラダ たけのこのがんせきあげ さんさいうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ ロースハム・たまご とりにく しろいんげんまめペースト （こんぶ・けずりぶし）	こめ・ざっこくまい こむぎこ・こめあぶら うどん・マヨネーズ こめこ・さつまいも	えだまめ・きゅうり・ごぼう だいこん・たけのこ・レタス ほししいたけ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・ねぎ さんさい	635
⑭（月）	☆世界のめぐり　大阪（アジア） むぎごはん わふうだいこんサラダ きよみタンゴール ポテトたこあげ おやこどんぶり ぎゅうにゅう かけてたべてね	ぎゅうにゅう あおのりこ・わかめ かつおぶし・たまご かにかまぼこ・たこ ベーコン・とりにく （けずりぶし）	こめ・こめあぶら むぎ・ドレッシング さとう・じゃがいも でんぷん	かんぴょう・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・ねぎ だいこん・たまねぎ きよみタンゴール・にんじん	615
⑮（火）	キャベツのメンチカツ パインパン ほねぶとサラダ カルシウムたっぷり カルシウムの日 はるやさいのチャウダー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ だいず・しらすぼし まぐろあぶらづけ いか・あいびきにく ぶたにく・とりにく たまご・ひじき しろいんげんまめペースト	パン・ドライパイン じゃがいも・パンこ こめあぶら・さとう ごま・こむぎこ オリーブオイル バター	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・レモン	661
⑯（水）	ごはん のりあえ さわらのてりやき 今治市産いちごジャムのミルクゼリー にくじゃが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら・ぶたにく ゼラチン・のり なまクリーム	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら いちごジャム	いとこんにゃく・たまねぎ さやいんげん・キャベツ きゅうり・こまつな・レモン にんじん・ほししいたけ しょうが	636
⑰（木）	ごはん いとかんてんのすのもの きりぼしだいこんのたまごやき みたらしだんご のっぺいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきどうふ・ひじき かんてん・ぶたにく かにかまぼこ・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 じゃがいも・ごま さとう・でんぷん しらたまだんご ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう・たまねぎ きりぼしだいこん・しめじ にんじん・ねぎ・しょうが	628
⑱（金）	チキンライス ばるキャベツのサラダ アスパラのグラタン ひよこまめのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とりにく まぐろあぶらづけ ベーコン・チーズ ひよこまめ	こめ・こめあぶら こむぎこ・マカロニ パンこ・じゃがいも さとう・バター ごまあぶら	グリーンアスパラガス グリンピース・とうもろこし キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・にんじん・もやし ピーマン・マッシュルーム	621
21（月）	ごはん チンゲンサイとじゃこのサラダ はるキャベツとツナのはるまき しゃきしゃきたまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぷん じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら はるまきのかわ マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・もやし たけのこ・たまねぎ・レタス チンゲンサイ・にんじん	631
㉒（火）	とりにくのしおレモンいため セサミトースト レンズまめとひじきのサラダ ピースの日 ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ レンズまめ・ひじき とりにく	パン・こめあぶら マカロニ・さとう じゃがいも・ごま アーモンド ごまあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん にんにく・ねぎ・レモン しめじ	665
23（水）	ごはん かけてたべてね じゃこふりかけ おろしあえ あげだしどうふのごもくあんかけ ながいもみそけんちん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かつおぶし・ちくわ ぶたにく・みそ （けずりぶし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう でんぷん・ごま ながいも	キャベツ・きゅうり・しめじ こまつな・だいこん・ねぎ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しょうが	633

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 上：小学生 下：中学生
㉔（木）	ごはん かふうサラダ こくとうナッツ ししゃものフリッター しせんどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ ししゃも・くらげ ぶたにく・たまご ロースハム	こめ・アーモンド こむぎこ・でんぷん じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり・パセリ チンゲンサイ・ほししいたけ にんじん・たけのこ しょうが・にんにく	625
㉕（金）	むぎごはん コールスローサラダ スプリングキッシュ チキンカレー ぎゅうにゅう かけてたべてね	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ロースハム・たまご とりにく・チーズ だっしふんにゅう しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも むぎ・こめあぶら バター・さとう ドレッシング カレールウ	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ・レタス とうもろこし・きゅうり たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく	631
28（月）	たけのこごはん たくあんサラダ えびとひじきのかきあげ はまぐりのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし からあげ・はまぐり わかめ・かつおぶし あかいた・とりにく ひじき・えび・たまご （こんぶ・けずりぶし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう じょうしんこ じゃがいも	さやいんげん・ほししいたけ えだまめ・キャベツ・ごぼう きゅうり・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ・ねぎ にんじん・えのきだけ	628

ご入学・ご進級おめでとうございます

祝入学

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい学年がスタートしました。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を多く取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理など、さまざまな給食を提供しますので、楽しみにしていてくださいね。

おいしい給食作ります！

給食の献立紹介　★　春キャベツとツナの春巻き（21日）　★

＜材料　４人分＞

春キャベツ	１５０ｇ	マヨネーズ	大さじ１と1/2
ツナ	１００ｇ	春巻きの皮	４枚
じゃがいも	４０ｇ	小麦粉	適量
ひじき（乾燥）	２ｇ	水	適量
食塩	ひとつまみ	揚げ油	適量
こしょう	少々		

今年度も旬を生かした献立を紹介します。

減塩ポイント！

揚げると水分が抜けて味が少し濃くなるので、具の塩味は控えめに調整すると良いですよ

＜作り方＞

① 春キャベツ、じゃがいもはせん切り、ツナは油を切る。ひじきは、戻してしぼる。

② ①を炒め、食塩、こしょうを加え水分をとばし、さらにマヨネーズで味付ける。

③ 春巻きの皮に具を置き、包む。小麦粉を水で溶き、糊にして皮をしっかりとめる。

④ きつね色になるまで油で揚げる。

【旬の食材】
春キャベツ
ひじき

引用：いらすとや、学校給食2025年3月

～　給食費について　～

今年度の給食費は、統一化と、子育て応援としての市の子育て支援により、保護者の皆さまの実質負担額は市内統一の「小学校250円」「中学校285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」「中学校5,000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。

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、小学校は4年生　中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

【給食のない日】　朝倉小学校　30日（水）
朝倉中学校　9日（水）・30日（水）

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　○印の日には、スプーンがつきます。