令和7年　**4月分　学校給食献立表　（14回）**　今治市立別宮小学校調理場

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（水）	ごはん／しおこんぶあえ／おこのみあげ／じゃがいものそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ しおこんぶ・えび いか・ぶたひきにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん ほししいたけ・しょうが	627
10（木）	タンドリーチキン／タンゴール／コッペパン／こまつなサラダ／スープスパゲティ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ハム ベーコン・とりにく ヨーグルト	パン・スパゲティ さとう・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン タンゴール	587
11（金）	ごはん／くらげのサラダ／さばのたつたあげ／マーボーどうふ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・さば ちゅうかくらげ あいびきにく ぶたレバー・みそ	こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	グリンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ しょうが・にんにく	644
14（月）	チンゲンサイとウインナーのソテー／パインパン／ミモザサラダ／はるやさいのチャウダー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめﾍﾟｰｽﾄ あさり・ウインナー とりにく・たまご みそ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ドライパイン オリーブオイル こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レタス にんにく	593
15（火）	たけのこごはん／かりかりごぼうのサラダ／レバーのカレーあげ／すましじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ （こんぶ）・わかめ （かつおぶし） ぶたレバー	こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	574
16（水）	ごはん／からしあえ／ホキのガーリックパンこやき／ちゅうかコーンスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ホキ ハム・とりにく たまご **1ねんせいきゅうしょくかいし**	パンこ・こめ でんぷん・さとう ごまあぶら・バター	キャベツ・チンゲンサイ コーンかん・にんじん パセリ・ブロッコリー えのきだけ・にんにく	527
17（木）	キャベツのメンチカツ／コッペパン／もやしのかふうあえ／ワンタンスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく・たまご	こむぎこ・パン ワンタン・パンこ さとう・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・もやし きくらげ・しめじ	563
18（金）	むぎごはん／マカロニサラダ／ごもくたまごやき／かけてたべよう／マヨネーズ／ポークカレー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく とりひきにく たまご	むぎ・マカロニ 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 きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・しょうが にんにく	649
21（月）	こうやどうふのごまみそあげ／コッペパン／いちごジャム／もやしのナムル／さんさいうどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ （こんぶ） （かつおぶし） ハム・とりにく・みそ	パン・うどん じょうしんこ でんぷん・さとう すりごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・にんじん ねぎ・もやし さんさいみずに	620
22（火）	ごはん／こまつなのアーモンドあえ／**はるキャベツとツナのはるまき**／サンラータン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ かに・たまご	こむぎこ はるまきのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう アーモンド こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな にんじん・えのきだけ きくらげ・しょうが	632
23（水）	むぎごはん／ビーフンサラダ／とうふのミートグラタン／かけてたべよう／おやこに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ （かつおぶし） ぶたひきにく・ハム とりにく・たまご チーズ	むぎ・こめ ビーフン・でんぷん さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・しめじ しょうが	620

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
24（木）	i.i.imabari! ブランド給食／とりにくのしおレモンいため／クッキーパン／コールスローサラダ／マヨネーズ／レンズまめのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・パセリ・レモン	709
25（金）	ごはん／しんたまねぎドレッシングサラダ／さわらのさいきょうやき／けんちんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （こんぶ） （かつおぶし） さわら・ぶたにく みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・ミニトマト にんじん・しろねぎ ねぎ・ブロッコリー レモン・しょうが にんにく	591
30（水）	ごはん／いとかんてんのすのもの／たけのこのがんせきあげ／やさいのうまに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・かんてん わかめ・かえりいりこ （かつおぶし） かにかまぼこ・ちくわ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	こんにゃく グリンピース・きゅうり だいこん・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ	574

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。

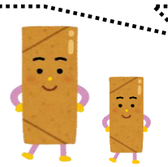
★ 春キャベツとツナの春巻き（22日） ★

＜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		

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。
② ひじきは、水で戻してしぼる。
③ ①②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。
④ 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。
⑤ 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」

～ 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1食分のエネルギー量です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。