

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価			
					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			
8 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・わかめ ひじき・はまぐり ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・ごま いちごジャム・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 キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・きゅうり プチトマト	630 806	23 (水)		ぎゅうにゅう・ホキ しろいんげんまめ はまぐり・からあげ とうにゅう・わかめ ゆば・ひじき・とうふ あかいた・とりにく (けずりぶし)	こめ・さとう オリーブオイル こうはくもち マヨネーズ	こんにやく・グリーンピース キャベツ・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ・ほししいたけ	642 774
9 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき まぐろあぶらづけ とりにく・たまご (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ はるまきのかわ・こめ じゃがいも・はるさめ さとう・マヨネーズ ごまあぶら・すりごま 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・ねぎ ほししいたけ	692 871	24 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうふ とうにゅう・ぶたにく しらすぼし・けずりこ たまご	こめ・でんぶん さとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん・レタス たくあんづけ・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・レモン ほししいたけ	611 778
10 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ かえりいりこ まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく たまご (にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく・ごぼう きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・かんきつ えのきだけ	665 845	25 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ちくわ こうやどうふ とりにく	こめ・しょうしんこ じゃがいも・でんぶん さう・アーモンド すりごま・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ にんじん・ほししいたけ	631 805
11 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし きびなご・ぎゅうにく ぶたにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく・えだまめ こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん もやし	600 757	★ 給食の献立紹介 ★ きゅうしよく こんだて しょうかい <材料 4人分> はる 春キャベツ 150g マヨネーズ おお 大さじ1と1/2 ツナ 100g 春巻きの皮 まい 4枚 じゃがいも 40g 小麦粉 てきりよう 適量 ひじき (乾燥) 2g 水 みず てきりよう 適量 食塩 ひとつまみ 揚げ油 あ 揚げ油 てきりよう 適量 こしょう しょうしょう 少々 てつく かた <作り方> ① はる 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、もど 戻してしぼる。 ② ①をい いた、しょう しょう 食塩、こしょうを加え水分をとばし、さらにマヨネーズであじつ 味付ける。 ③ はるま 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。 こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度も旬を生かした献立を紹介します。 げんえん 減塩ポイント！ あ 揚げると水分が抜けて味が少し濃くなるので、 く 臭の塩味は控えめに調整すると良いですよ しゅん しょうかい 【旬の食材】 はる 春キャベツ ひじき いんよう 引用：「いらすとや」					
14 (月)		ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・かいそう くきわかめ・ひじき とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・レタス・えのきだけ	623 780	15 (火)		ぎゅうにゅう レンズまめ・アガー ぶたにく・ロースハム ウインナー・ゼラチン たまご・チーズ	むぎ・パン スパゲティ・さとう ドライパイン ホイップクリーム こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン みかんジュース えのきだけ	645 773
16 (水)		ぎゅうにゅう・だいず こんぶ・ひじき かつおぶし・さわら とりにく	こめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たけのこ とうもろこし・にんじん しろねぎ・ほししいたけ	593 747	17 (木)		ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・ひじき かえりいりこ・すまき ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし)	こむぎこ・うどん パンこ・こめ 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・もやし さんさいみずに・レモン	604 770
18 (金)		ぎゅうにゅう・アガー ロースたけのこ かえりいりこ ぶたにく・ロースハム	むぎ・こめ じゃがいも・さとう いちごジャム ごまあぶら こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン レモン	637 799	21 (月)		ぎゅうにゅう・だいず あじ・ベーコン たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル タルタルソース	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レタス あまなつかん	641 807
22 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ はまぐり・いか ほたてかいばしら とりにく (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・アーモンド ごま・すりごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト トマトジュース・にんじん ねぎ・パセリ・レモン ブロッコリー	656 719						

か てい

ご家庭への

ねが

お願い

きゅうしよく しゅん しょうかい と い

給食では旬の食材を取り入れています、ほねのある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは、めんどう 面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギーが出ることがあります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

いんよう

引用：学校給食2025年3月号

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。

※ 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。