



日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal
9(水)	ひじきハンバーグ、コロコロサラダ、コッペパン、しゃきしゃきスープ	ちや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	からだのちようしをととのえるもの	554	24(木)	むぎごはん、こんにやくサラダ、とうふナゲット、ひよこまめのカレー	ちや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	からだのちようしをととのえるもの	626
10(木)	わかめごはん、おなかあえ、タンゴール、とりにくのゆかりあげ、けんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・じょうしんこ	こんにやく・きゅうり	559	25(金)	スパニッシュオムレット、しんたまねぎドレッシングサラダ、こめこパン、ポトフ	ぎゅうにゅう	こめこパン	グリーンピース・キャベツ	637
11(金)	メルのコッペパン、ガーリックパンこやき、グリーンサラダ、はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	グリーンアスパラガス	639	28(月)	ごはん、アーモンドあえ、とりにくのしおこうじやき、マーボーどうふ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん	きゅうり・こまつな	582
14(月)	ごはん、そくせきづけ、さばのごまみそやき、とうふじる	ぎゅうにゅう	こめ・さとう	かんびょう・キャベツ	581	30(水)	メンチカツ、ごまドレッシングサラダ、ベジタブルスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	キャベツ・きゅうり	574
15(火)	カルシウムの日、ごはん、こまつなとかんびょうのごまあえ、たけのこのがんせきあげ、わかめのみそしる	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ	えだまめ・かんびょう	609	<p>きゅうしよく こんだて しょうかい</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>★ 春キャベツとツナの春巻き (22日) ★</p> <p>今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>減塩ポイント!</p> <p>あ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</p> </div> <p>【旬の食材】 春キャベツ ひじき</p> <p>引用:「いらすとや」</p>					
16(水)	ちくわのキャロットあげ、ツナサラダ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	きゅうり・こまつな	626	<p>ぎゅうしよく こんだて しょうかい</p> <p>給食費について</p> <p>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」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。</p>					
17(木)	ごはん、はるさめサラダ、とりにくのしおレモンいため、にじやが	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	いとこんにやく	592	<p>① 春キャベツ、じゃがいもはせん切り、ツナは油を切る。</p> <p>② ひじきは、水で戻してしぼる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑤ きつね色になるまで油で揚げる。</p>					
18(金)	マカロニグラタン、コーンサラダ、コンソメスープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	キャベツ・きゅうり	575	<p>〇のついている日はスプーンがつく日です。</p>					
21(月)	ごはん、じゃこサラダ、さわらのさいきょうやき、ごもくまめ	ぎゅうにゅう	こめ・さんおんとう	こんにやく・さやいんげん	594	<p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p>					
22(火)	ごはん、パンサンスー、はるキャベツとツナのはるまき、ホイコウロウ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ	キャベツ・きゅうり	648	<p>〇のついている日はスプーンがつく日です。</p>					
23(水)	ツナのカップやき、こまつなのサラダ、ラビオリスープ	ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも	キャベツ・きゅうり	613	<p>〇のついている日はスプーンがつく日です。</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、小学校は4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

〇のついている日はスプーンがつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。