



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
9 (水)	 ごはん	 たくあんあえ あげささみの レモンに	 じゃがいもの カレーそばろに	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし ぶたひきにく とりささみ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	いとこんにやく・キャベツ グリーンピース・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ レモン・ほししいたけ	546 -
10 (木)	 さかなのガーリック パンこやき コッペパン	 ひじきのサラダ	 ちゅうかコーン スープ	ぎゅうにゅう・ひじき ホキ・ロースハム たまご・こなチーズ (ガラスープ)	パン・パンこ でんぷん・さとう いちごジャム オリーブオイル ごまあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・コーンかん にんじん・パセリ にんにく	535 666
11 (金)	 ごはん	 じゃがいもの すのもの たけのこの がんせきあげ	 まめまめ とんじる	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ (にぼし)・ぶたにく しらすぼし ロースハム とりささみ・たまご みそ	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう こめあぶら	えだまめ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ・しめじ	568 749
14 (月)	 スプリング キッシュ パインパン	 アーモンドあえ	 さんさい うどん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あぶらあげ・ひよこまめ (こんぶ)・すまき (にぼし)・ベーコン たまご・チーズ	パン・うどん さんおんとう アーモンド ドライパイン こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・さんさいみずに えのきだけ	534 670
15 (火)	 ごはん	 おからポテサラ ひじきとチーズの ハンバーグ	 ファイバー スープ	ぎゅうにゅう とうふ・おから レンズまめ・ひじき まぐろあぶらづけ あいびきにく・ぶたにく ぶたひきにく・たまご チーズ・(ガラスープ)	おおもむぎ・こむぎ パンこ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん きくらげ・しょうが	582 768
16 (水)	 ごはん	 ちゅうかサラダ	 はるキャベツと ツナのはるまき	ぎゅうにゅう・わかめ まぐろあぶらづけ ひじき・ちゅうかくらげ ロースハム・ベーコン (ガラスープ)	こむぎこ・こめ はるまきのかわ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし えのきだけ	583 719
17 (木)	 さかなの ピザソースやき コッペパン	 えのきとわかめの サラダ	 おいわい いちごゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ホキ はまぐり・チーズ とりひきにく・みそ	こむぎこ・パン じゃがいも・ごま さんおんとう こめあぶら・バター とうにゅういちごゼリー	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン えのきだけ	640 780
18 (金)	 むぎごはん ごぼうとナッツの サラダ とうふの ツナでんがく ←かけてたべてね	 ポークカレー	 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきどうふ・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく・みそ だっしふんにゅう	むぎ・こめ 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・カレールウ	えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しょうが にんにく	584 772
21 (月)	 ポテトこあげ コッペパン	 じゃことコーンの ナムル	 あつあげの ちゅうかに	ぎゅうにゅう・あつあげ あおのりこ・たこ しらすぼし・ぶたにく ベーコン・たまご	パン・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・こまつな たけのこ・とうもろこし にんじん・しろねぎ もやし	569 725
22 (火)	 たけのこ ごはん	 まめまめ じゃこてん	 かきたまじる	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・ひじき ロースたけのこ えすすりみ (けずりぶし) とりにく・たまご	こめ・でんぷん すりごま・こめあぶら マヨネーズ	グリーンピース・きゅうり ごぼう・こまつな きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん えのきだけ・ほししいたけ	516 682
23 (水)	 ごはん	 はるさめサラダ	 かにたま あんかけ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・(けずりぶし) かにかまぼこ あいびきにく ロースハム・たまご みそ	こめ・でんぷん はるさめ・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ あかピーマン・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく	581 765

きゅうしよく こんだて しょうかい

給食の献立紹介

★ はる 春キャベツとツナの春巻き (16日) ★

ぎゅうしよく にんげん

<材料 4人分>

はる 春キャベツ	150g	おお マヨネーズ	大さじ1と1/2
はる ツナ	100g	はるま 春巻きの皮	まい 4枚
じゃがいも	40g	こむぎこ 小麦粉	てきりよう 適量
ひじき (乾燥)	2g	みず 水	てきりよう 適量
しょうえん 食塩	ひとつまみ	あ あぶら 揚げ油	てきりよう 適量
こしょう	しょうしょう 少々		

<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。

② ひじきは、みず もど 水で戻してしぼる。

③ ①②を炒め、しょうえん 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 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。

⑤ きつねいろ 色になるまで油で揚げる。

げんえん 減塩ポイント！

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

【旬の食材】
はる 春キャベツ
ひじき

引用：「いらすとや」

こんねんど きゅうしよくひ とういつか こそだ おうえん し こそだ しえん ほごしゃ みな じっしつふたんがく しないとういつ しょうがっこう えん

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、保護者の皆さまの美質負担額は市内統一の「小学校250円

ちゅうがっこう えん がつ しょうがっこう えん ちゅうがっこう えん おさ

「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、

がつぶん せいざん きょうりよく ねが

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。

引用：学校給食2022年3月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります