令和7年

4月分　学校給食献立表　（15回）

今治市立大島調理場
（吉海小・宮窪小・大島中）

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
8（火）	とうふのミートチーズやき コッペパン いちごジャム アーモンドサラダ はるやさいのチャウダー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** だいず・とうふ・ひじき ほたてかいばしら ぎゅうひきにく ぶたひきにく・とりにく チーズ・みそ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド いちごジャム 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・にんじん パセリ・レタス	810
9（水）	ごはん たくあんあえ さわらのさいきょうやき にくじゃがだいず ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・さわら ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・にんじん しろねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	591 780
10（木）	ごはん タンゴール おかかあえ たけのこのがんせきあげ しらたまだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ （にぼし） かえりいりこ かつおぶし・あかいた ちくわ・とりにく とりささみ・たまご	こむぎこ・こめ・もち こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし きよみタンゴール ほししいたけ	548 741
11（金）	ごはん だいず こんぶサラダ こざかな **とりにくのオレンジソース** わかめスープ **14日 オレンジデー** ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず こんぶ・わかめ かえりいりこ とりにく （ガラスープ）	こめ・コーンスターチ はるさめ・さとう ごま・みかんジャム オリーブオイル ごまあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ パセリ・もやし・レタス みかんジュース・しめじ	533 696
14（月）	むぎごはん しめじのごまあえ ホキのわかくさやき ふわふわどん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** だいず・とうふ （にぼし）・ホキ とりひきにく・たまご	むぎ・こめ・でんぷん さとう・ごま すりごま・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ ほうれんそうペースト ほししいたけ・しめじ しょうが	558 733
15（火）	**はるキャベツとツナのはるまき** パインパン ぶたしゃぶサラダ しゃきしゃきスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく とりひきにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン はるまきのかわ じゃがいも・でんぷん さとう・ドライパイン オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし レタス・レモン・きくらげ	651 808
16（水）	たけのこごはん ブロッコリーのこんぶあえ ちくわのてんぷら さんさいうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・からあげ あおのりこ （こんぶ）・（にぼし） しおこんぶ・あかいた ちくわ・とりにく たまご	こむぎこ・うどん こめ・ごま アーモンド こめあぶら	えだまめ・かんぴょう きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー さんさいみずに ほししいたけ	598 753
17（木）	ごはん ひじきのふりかけ はっさくのスプリングサラダ チーズインハンバーグ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ （こんぶ）・ひじき （にぼし） かえりいりこ ぎゅうひきにく とりひきにく・たまご スライスチーズ・みそ	パンこ・こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり あかしそ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス はっさく・えのきだけ	527 707
18（金）	むぎごはん ふくじんづけサラダ しおこうじとりレバーのあげに アロエヨーグルト ポークカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・とりにく とりレバー ヨーグルト	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう オリーブオイル こめあぶら アロエデザート カレールウ	グリンピース・キャベツ きゅうり・ふくしんづけ たまねぎ・にんじん もやし・レタス・おうとう しょうが・にんにく	619 818
22（火）	**とりにくのしおレモンいため** セサミトースト フレンチサラダ ファイバースープ **i.i.imabari! ブランド給食** ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひよこまめ レンズまめ とりひきにく とりにく （ガラスープ）	おおむぎ・パン 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 こまつな・たまねぎ トマト・にんじん にんにく・ねぎ・レタス レモン・しめじ	666 707
23（水）	ごはん もやしのごまずあえ おこのみあげ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ （こんぶ）・わかめ （けずりぶし） けずりこ・はまぐり えび・ちくわ・たまご	こむぎこ・こめ ながいも・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ	525 706

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 こんにゃくかいそうサラダ スプリングキッシュ **ピースの日** カレービーンズスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・ロースハム ベーコン・たまご ぎゅうにゅう・チーズ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら・バター	サラダこんにゃく グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レタス	531 692
25（金）	**カルシウムの日** ごはん ひじきのレモンずあえ ししゃもチーズフライ おいわいいちごゼリー わふうポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・ひじき （にぼし） しらすぼし・ししゃも とりにく・たまご こなチーズ	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら いちごゼリー	きゅうり・だいこん たまねぎ・トマト にんじん・しろねぎ レモン・ほししいたけ	574 716
28（月）	ごはん いとかんてんのすのもの だいずとえそのつくねあげ こうはくもち けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ かんてん・わかめ （にぼし） えそすりみ かにかまぼこ・たまご	パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら こうはくもち	こんにゃく・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ	617 800
30（水）	ごはん もずくあえ じゃこねぎたまごやき ぶたにくとあつあげのピリからに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・もずく しらすぼし かつおぶし （けずりぶし）・ぶたにく うずらたまご・たまご （ガラスープ）・みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	554 725

給食の献立紹介　★　春キャベツとツナの春巻き（15日）　★

今年度も旬を生かした献立を紹介します。

＜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。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」

～　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、１月までは（８月除く）「小学校4,500円」「中学校5,200円」を納めていただき、２月分で調整、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。

給食がない日
吉海小・宮窪小：8日（全員）、9～14日（1年生）
大島中：8・9日（1年生）
全校：21日（島四国遠足）

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

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。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります