

日(曜)	メニュー	栄養価	日(曜)	メニュー	栄養価																								
9(水)	ごはん、みかん、しめじのごまあえ、やながわ、どんぶりのぐ	658 702	24(木)	むぎごはん、スプリングキッシュ、ピーフンサラダ、チキンカレー	704 708																								
10(木)	ごはん、いちごのおいわい、おこのみやき、わかめスープ	683 685	25(金)	コッペパン、いちごジャム、ポークのアーヒー、せんぎりやさいのスープ	638 688																								
11(金)	コッペパン、はるキャベツのメンチカツ、コンソメスープ	652 696	28(月)	ごはん、ちくわのいそべあげ、しょうゆドレッシングサラダ、たまごうどん	660 682																								
14(月)	ごはん、とりにくのいそべフライ、あおなごまあえ、みそしる	665 656	<div style="text-align: center;"> <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> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>春キャベツ</td><td>150g</td> <td>マヨネーズ</td><td>大さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>ツナ</td><td>100g</td> <td>春巻きの皮</td><td>4枚</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>40g</td> <td>小麦粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>ひじき(乾燥)</td><td>2g</td> <td>水</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>食塩</td><td>ひとつまみ</td> <td>揚げ油</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td><td>少々</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、水で戻してしぼる。 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。 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。 きつね色になるまで油で揚げる。 </div> <div style="text-align: center;"> <p>減塩ポイント!</p> <p>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</p>  <p>【旬の食材】 春キャベツ ひじき</p> <p>引用:「いらすとや」</p> </div> </div>			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		
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																												
15(火)	カルシウムの日、ごはん、さばのごまみそやき、アーモンドあえ、こうやどうふ、いりちくぜんに	655 695																											
16(水)	ごはん、はたてのみそグラタン、もやしのかふうあえ、かきたまじる	6376 663																											
17(木)	ごはん、えびのかきあげ、おかかあえ、けんちん汁	640 636																											
18(金)	コッペパン、はくさいとひきにくのかさねやき、ひじきのサラダ、はるやさいのチャウダー	628 673																											
21(月)	ごはん、たけのこのがんせきあげ、レモンすあえ、もずくじる	638 658																											
22(火)	たけのこごはん、はるキャベツとツナのはるまき、きゅうりのすのもの、すましじる	642 672																											
23(水)	ピースの日、ごはん、ひじき、とりにくのしおレモン、ふりかけ、レンズまめのサラダ、じゃがいものきんぴら	632 689																											

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・2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 2025 2月号

※ 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。