

令和7年 4月分 学校給食献立表 (14回)										今治市立学校給食センター (日吉中・立花中・北郷中・近見中)																													
日 (曜)	献立名			赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	献立名			赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal																								
10 (木)				牛乳・からあげ・のり わかめ・さわら はまぐり・赤板・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	米・砂糖・紅白もち	しょうが・切干大根 たまねぎ・にんじん にんにく・白ねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし えのきだけ	776	24 (木)				牛乳・ひじき まぐろ油づけ ぶた肉・たまご (ガラスープ)	米・小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも・でんぷん 砂糖・アーモンド ごま油・米油 マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・きくらげ 干ししいたけ	779																								
11 (金)				牛乳・大豆・豆腐 ひじき・しらすぼし 牛肉・ぶた肉 ベーコン・たまご 生クリーム (ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 ごま・いちごジャム ごま油・米油・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス	753	25 (金)				牛乳・大豆・豆腐 わかめ・ぶた肉 ベーコン・たまご 生クリーム・チーズ	米粉パン・じゃがいも 砂糖・オリーブオイル 米油	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・にんにく ブロッコリー・レタス りんご・しめじ マッシュルーム トマトピューレ	711																								
14 (月)				牛乳・ひよこ豆 ぶた肉・とり肉 たまご (ガラスープ)	米・小麦粉・パン粉 じゃがいも・でんぷん 砂糖・マーマレード オリーブオイル・米油 マヨネーズ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レタス・レモン えのきだけ	818	28 (月)				牛乳・大豆・油揚げ ひじき・わかめ えそすりみ・たまご (こんぶ) (にぼし)	米・小麦粉・うどん 上新粉・さつまいも 砂糖・米油	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・山菜水煮・きくらげ	776																								
15 (火)				牛乳・豆腐・もずく わかめ・ひじき かえりいりこ・ちくわ とり肉・たまご・みそ (にぼし)	米・小麦粉 じゃがいも・砂糖 ごま油・なたね油	えだまめ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン	740	30 (水)				牛乳・大豆・ひよこ豆 海草・ぶた肉 ベーコン・たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉 パン粉・砂糖・ごま オリーブオイル・米油	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんじん もやし・レタス・きくらげ しめじ	698																								
16 (水)				牛乳・おから・豆乳 えび・ベーコン たまご	パン・小麦粉 じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・パイン・しめじ	678	給食の献立紹介 ★ 春キャベツとツナの春巻き (24日) ★ ＜材料 4人分＞ <table><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> ＜作り方＞ - 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。 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。 - 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。 ～ 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「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)「中学校5,000円」を納めていただき、3月分ま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。 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 【旬の食材】 春キャベツ ひじき 引用:学校給食2025年3月								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																																						
17 (木)				牛乳・からあげ 青のり粉・わかめ かつお節・ししゃも 赤板・とり肉・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	米・小麦粉・砂糖 ごま・米油	キャベツ・きゅうり だいこん・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい えのきだけ・干ししいたけ	729																																
18 (金)				牛乳・白いんげん豆 ロースト大豆 かえりいりこ・ホキ ぶた肉 (ガラスープ)	パン・じゃがいも 砂糖・アーモンド ドライパイン オリーブオイル 米油・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ねぎ・パセリ レタス・レモン	782																																
21 (月)				牛乳・牛肉・ぶた肉 とり肉	米・じゃがいも 砂糖・ごま・ごま油 米油	糸こんにやく グリーンピース・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・にんにく ねぎ・もやし・レモン	718																																
22 (火)				牛乳・白いんげん豆 大豆・ひよこ豆 まぐろ油づけ・ぶた肉 ロースハム・たまご チーズ(ガラスープ)	米・麦・じゃがいも 砂糖・オリーブオイル 米油・バター カレールウ	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス	835																																
23 (水)				牛乳・ぶたレバー ロースハム・チーズ	パン・上新粉 さつまいも・でんぷん 春雨・砂糖・ごま ごま油・米油	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン もやし・レタス えのきだけ・しょうが	723																																

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、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。