



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
9 (水)	 ごはん おかかあえ おこのみあげ おいわい ゼリー しらたま だんごじる ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かつおぶし けずりこ・えび かまぼこ・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・こむぎこ・もち さとう・こめあぶら とうにゅう いちごゼリー	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし えのきだけ	685	24 (木)	 ポテト コーンクリームやき コッペパン あおじそ ドレッシング サラダ ミート スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム・ゼラチン チーズ	パン・こむぎこ スパゲティ・パンこ じゃがいも さんおんとう こめあぶら・バター ドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん ピーマン・レタス マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	581
10 (木)	 さわらの わかくさやき コッペパン ごまドレッシング 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 わかめ・さわら ほたてかいばしら ロースハム ウィンナー ヨーグルト・みそ	パン・こむぎこ じゃがいも こめあぶら・バター ドレッシング マヨネーズ	グリーンアスパラガス グリーンピースペースト 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	579	25 (金)	 たけのこ ごはん きりぼしだいこんの あえもの ささみの チーズフライ とうふと わかめの みそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・からあげ わかめ・さきいか とりにく・とりささみ たまご・こなチーズ みそ・(にぼし)	こめ・こむぎこ パンこ・さんおんとう すりごま・こめあぶら	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・えのきだけ	533
11 (金)	 ごはん のりずあえ しおこうじりの オレンジに ちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・のり てんぷらだんご とりにく	こめ・こむぎこ じょうしんこ じゃがいも・でんぶ さとう・さんおんとう ごま・みかんジャム こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・れんこん レモン	630	28 (月)	 ちくわの キャロットあげ コッペパン きんぴら サラダ さんさい うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・すまき ちくわ・ロースハム とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	パン・こむぎこ うどん・さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん にんじんペースト ねぎ・さんさいみずに えのきだけ	588
14 (月)	 とりにくと ひよこまめのグラタン コッペパン ごまじゃこ サラダ ラビオリ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・チーズ しろいんげんまめペースト とうにゅう ひよこまめ しらすぼし・ベーコン とりにく・ラビオリ (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ・さとう さんおんとう・ごま ドライパン オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ しめじ・にんにく	598	30 (水)	 ごはん やまぶき あえ レバーの バーベキューソース あまなつ ゼリー たまごと レタスの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・アガー ぶたにく・ぶたレバー たまご (ガラスープ)	こめ・でんぶ さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・こまつな チンゲンサイ とうもろこし・トマトかん にんじん・レタス あまなつかんかん りんごソース・レモン えのきだけ・しょうが	585
15 (火)	 ごはん かにかま あえ カラマンダリン ごまじゃこ ごまみそあげ カルシウムの日 わかたけじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ わかめ・かにかまぼこ すりごま・アーモンド こめあぶら (けずりぶし)	こめ・じょうしんこ でんぶ さんおんとう すりごま・アーモンド こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ にんじん・ねぎ・みかん えのきだけ	542	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 (17日) ★ はる ま にち 給食の献立紹介 ざいりよう にんぶ <材料 4人分> はる 春キャベツ 150g はる ま ツナ 100g こむぎ じゃがいも 40g かんそう ひじき (乾燥) 2g しょうえん 食塩 ひとつまみ こしょう 少々 おお マヨネーズ 大さじ1と1/2 はる ま 春巻きの皮 4枚 みづ 小麦粉 適量 あぶら みず 水 適量 あぶら 揚げ油 適量 つく かた <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。ひじきは、戻してしぼる。 ② ①をいた しょうえん、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 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。 ④ きつね色になるまで油で揚げる。 げんえん しゅん い こんだて しょうかい 今年度も旬を生かした献立を紹介します。 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 減塩 【旬の食材】 はる 春キャベツ ひじき 引用：「いらすとや」					
16 (水)	 ごはん からしあえ とうふ ハンバーグ にくじゃが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・おから ひじき・ぎゅうにく ぶたひきにく とりひきにく・たまご	こめ・パンこ じゃがいも さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし	588						
17 (木)	 はるキャベツと ツナのはるまき コッペパン はるさめ サラダ もずく スープ ねんせい 1年生のみ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・もずく ひじき まぐろあぶらづけ ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ はるまきのか じゃがいも・はるさめ さんおんとう・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 こまつな・たまねぎ えのきだけ・きくらげ しょうが	597						
18 (金)	 むぎごはん たまねぎドレッシング サラダ アスパラの キッシュ バターチキン カレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく とりにく・たまご なまクリーム ヨーグルト・チーズ (ガラスープ)	こめ・むぎ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ・にんにく きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・あかピーマン ブロッコリー・レモン トマトピューレ・しょうが	640						
21 (月)	 メルルーサの ガーリックパンこやき コッペパン ツナ サラダ トマトと にくだんごの スープ いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ メルルーサ にくだんご (ガラスープ)	パン・マカロニ パンこ・さとう いちごジャム オリーブオイル	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・レタス トマトピューレ・にんにく	553						
22 (火)	 ピースの日 むぎ ごはん プロテイン サラダ マヨネーズ たけのこの がんせきあげ ふわふわ どんぶり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ロースハム こめあぶら マヨネーズ	こめ・むぎ・こむぎこ でんぶ・さとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・かんぴょう キャベツ・きゅうり しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	701						
23 (水)	 ごはん いちごともの ヨーグルト ぶたにくと あつあげの ピリからに いため あいあい いまばり i.i.imabari! ブランド 給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく・ヨーグルト みそ (ガラスープ)	こめ・でんぶ さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・ねぎ・いちご はくとうかん・レモン おうとうかん・しょうが にんにく	589	給食のエプロンやぼうしは 準備OKですか？ 小さくなら、大きなものに 変えてくださいね。 給食にはできるだけ今治産のものを使っています。 今月の今治産の食材は 米・パン用小麦粉・卵・アスパラガス・キャベツ・春キャベツ・小松菜 ほうれん草・たけのこ・スナップえんどう・ねぎ・トマト・ミニトマト・柑橘類 です					