

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)		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	597	25 (金)		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	598
10 (木)		ぎゅうにゅうしらすぼし・とりにくとりひきにく(ガラスープ)	こむぎこ・こめでんぷん・さとうさんおんとうみかんジャムごまあぶらこめあぶらなたねあぶら	グリーンピース・キャベツきゅうり・こまつなたまねぎ・にんじんレタス・レモンマッシュルーム	604	28 (月)		ぎゅうにゅう・とうふおかから・(こんぶ)わかめ(けずりぶし)あいびぎにく・たまご	パンこ・こめじゃがいも・でんぷんくろざとう・さとうごま・アーモンドオリーブオイルこめあぶら	キャベツ・こまつなだけのこ・たまねぎとうもろこし	650
11 (金)		ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・こんぶわかめ・(にぼし)かえりいりこ・えびすまき・たまご	こむぎこ・パンうどん・しょうしんこさとうオリーブオイルなたねあぶら	さやいんげん・キャベツきゅうり・たまねぎきゅうり・セロリにんじん・ねぎさんさいみずに	619	30 (水)		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ズハム・ゼラチンチーズ	こむぎこ・パンスパゲティ・パンこじゃがいも・でんぷんくろざとう・さとうごま・アーモンドオリーブオイルこめあぶら・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	602
14 (月)		ぎゅうにゅうしろいんげんまめペーストやきどうふ・レンズまめしらすぼし・かつおぶしたらこ・ぶたにく	こめ・じゃがいもコーンスターチさんおんとうごまあぶらこめあぶらマヨネーズ	いとこんにやくグリーンアスパラガスさやいんげん・きゅうりたまねぎ・にんじんパセリ・きよみタンゴールほししいたけ	599	給食の献立紹介 ★ はる 春キャベツとツナの春巻き (25日) ★ ざいりょう にんぶん <材料 4人分> はる 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 つく かつ <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、水で戻してしぼる。 ③ 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。 ④ 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 しゅん しよくざい 【旬の食材】 はる 春キャベツ ひじき 引用:「いらすとや」					
15 (火)		ぎゅうにゅう・とうふあおのりこ・ひじきしらすぼし・ししゃもぶたにく・ローズハムたまご・こなチーズ(ガラスープ)	こむぎこ・パンこめ・じゃがいもでんぷん・さとうさんおんとう・ごまごまあぶらなたねあぶら	キャベツ・きゅうりあかしそ・トマトにんじん・にんにくもやし・レタス	635						
16 (水)		ぎゅうにゅうしろいんげんまめペーストアガー・とりにくとりささみ・とりレバー(ガラスープ)	こむぎこ・パンじゃがいも・でんぷんさとうオリーブオイルこめあぶらなたねあぶら・バター	きゅうり・こまつなたまねぎ・ミニトマトにんじん・ブロッコリーみかんジュースみかんかん・レモンしょうが・にんにく	629						
17 (木)		ぎゅうにゅう・とうふわかめ・かえりいりことりひきにくとりささみ・たまご	むぎ・こむぎこ・こめでんぷん・さとうさんおんとう・ごまこめあぶら	グリーンピース・きゅうりこまつな・だけのこたまねぎ・にんじん・ねぎしょうが	622						
18 (金)		ぎゅうにゅう・だいずしらすぼしぎゅうひきにくぶたひきにく・たまご(ガラスープ)	こむぎこ・パンパンこ・さんおんとうドライパインごまあぶらこめあぶら	キャベツ・こまつなたまねぎ・とうもろこしにんじん・えのきだけ	595						
22 (火)		ぎゅうにゅう・きんとときまめあぶらあげ・からあげあおのりこ・(にぼし)けずりこ・ぶたにくとりにく・たまご・みそ	こむぎこ・こめじゃがいも・ながいもさとう・ごまごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりたくあんづけ・だけのこたまねぎ・にんじん・ねぎ	620						
23 (水)		ぎゅうにゅう・きなこローズハムとりにく・たまご(ガラスープ)	パン・でんぷんさとう・アーモンドごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじんにんにく・ねぎ・レタスレモン・きくらげ	580						
24 (木)		ぎゅうにゅうしろいんげんまめペーストレンズまめ・ローズハムとりにく・たまごだっしふんにゅう・チーズ	むぎ・こめじゃがいもさんおん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・キャベツきゅうり・たまねぎとうもろこし・ミニトマトにんじん・レタス・レモンしょうが・にんにく	610						

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年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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

入学進級 おめでとう

イラスト引用: 学校給食2025. 3月号 食育フォーラム2024. 4月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ 旬の食材を太字にしています。