

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価					
	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価		あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価							
① (火)	なすの ラザニア コーンパン	フレンチ サラダ レンズまめの スープ	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ とりにく・チーズ なまクリーム ぶたひきにく	パン・こめあぶら ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう ドレッシング	593 798	16 (水)	オフリー うめかつおあえ あじの あまずあんかけ トマト ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく みそ・かつおぶし あじ・しらすぼし ぶたにく・(にぼし)	こめ・こめあぶら こむぎ・バター でんぶん・さとう じゃがいも	えだまめ・キャベツ・トマト きゅうり・こまつな・ねぎ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン ばいにく	589 788					
2 (水)	ごはん	はるさめの すのもの たこよせフライ	ピースの日 だいずと かぼちゃの カレーに	ぎゅうにゅう だいず・とうふ えそすりみ・たこ とりにく・たまご	590 788	①7 (木)	ごはん	あおじそ ドレッシングサラダ ひまわりパーク	ソーダーゼリー ベジタブル スープ	ぎゅうにゅう だいず・アガー わかめ・たまご ぶたひきにく とりひきにく うずらたまご しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら サイダー・こむぎこ ドレッシング	キャベツ・きゅうり・しめじ たまねぎ・レタス・にんじん とうもろこし・パセリ パインアップル グレープジュース	605 801			
3 (木)	クファ ジュシー	じゃことコーンの ナムル ゴーヤの かきあげ	もずくじる	ぎゅうにゅう だいず・とうふ もずく・ひじき ぶたにく・たまご しらすぼし (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・こめこ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：トマト、きゅうり】 ★ トマト入り冷しゃぶサラダ (10日) ★										
4 (金)	ごはん	じゃがいもの ちゅうかあえ かりかり にぼし かわりむし	うずらたまごの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ・こんぶ かえりいりこ・えび ぶたひきにく とりひきにく うずらたまご	こめ・じゃがいも ぎょうざのかわ パンこ・でんぶん さとう・ごまあぶら ごま・アーモンド オリーブオイル	585 778	給食の献立紹介 ざいりょう にんぶん ＜材料 4人分＞ ぶた 豚ロース 70g 粉寒天 0.5g たまねぎ 60g 水 50ml きゅうり 70g 淡口しょうゆ 小さじ1 ミニトマト 30g 砂糖 小さじ2/3 レタス 50g ゆず果汁 小さじ1 減塩だししょうゆ 小さじ1 米油 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 塩(きゅうり用) 適量 ゆず果汁 小さじ1弱							＜作り方＞ ① たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。 ② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 ③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 ④ 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味を整える。火を止め、バットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。		
⑦ (月)	ごはん	キラキラサラダ トマトテッカルビ	たなばた あんじんゼリー たなばた そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん かまぼこ・とりにく なまクリーム にゅうさんきんいりょう チーズ (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら あんにんどうふ オリーブオイル そうめん さとう	578 788	さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとわせることで、ドレッシングの量を減らすことができます。 また、トマトときゅうりの色合いと、ジュレの酸味が食欲をそそります。豚肉には、夏バテ防止になるビタミンB1もたっぷり含まれています。									
⑧ (火)	レンズまめと かぼちゃのキッシュ	わかめの サラダ	なためき チーズ なすの ミート スパゲティー	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ わかめ・しらすぼし たまご・チーズ ぶたひきにく とりひきにく しろいんげんまめペースト	はだかむぎこパン スパゲティ・さとう ごま・マヨネーズ オリーブオイル こめあぶら・バター	598 801	ゆず風味ジュレは、作りやすい量で作ってください。冷蔵庫で2～3日保存できます。肉料理や魚料理にかけてもおいしいですよ。									
9 (水)	かけてたべてね むぎごはん	こんぶ ふりかけ うめふうみ サラダ きすのおおりの ごまフライ	こまつな スープ	ぎゅうにゅう だいず・あおりのこ こんぶ・しらすぼし かつおぶし・きす ちくわ・ぶたにく たまご・とうふ (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら むぎ・じゃがいも こむぎ・パンこ ごま・マヨネーズ さとう	595 785	夏バテ予防に酸味を利用しよう！ 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。									
10 (木)	ごはん	トマトいり れいしゃぶサラダ なつとうの かきあげ	7月10日は 納豆の日 ごろごろ かぼちゃの みそする	ぎゅうにゅう あつあげ・たまご なつとう・えび かんてん・みそ ぶたにく (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・ごま こめこ・さとう こめあぶら	598 795	元気! 夏を元気に過ごすための食生活のポイント 朝ごはんは必ず食べましょう。 夏野菜をしっかり食べましょう。 こまめに水分をとりましょう。 冷たい物は、ほどほどにしましょう。									
⑪ (金)	むぎごはん	ひじきの レモンずあえ とうふの ツナマヨやき かけてたべてね	カルシウムの日 なつやさい カレー	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ だっしふんにゅう かえりいりこ	こめ・じゃがいも さとう・カレーウ ごま・ごまあぶら むぎ・こめあぶら マヨネーズ	603 811	暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。									
⑭ (月)	FC 今治コロボ給食 ごはん	かんぴょうの かみかみ サラダ もちもちたこやき	オクラと たまごの スープ	ぎゅうにゅう あおりの・さきいか かつおぶし・たまご たこ (けずりぶし)	こめ・ごまあぶら こむぎこ・でんかす じゃがいも・こめこ でんぶん・さとう ごま・マヨネーズ	578 798	引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」									
⑮ (火)	ひじきの ライスコロッケ コッペパン	スタミナ サラダ	ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし ぶたにく・とりにく うずらたまご たまご	パン・はだかむぎ こむぎこ・パンこ こめ・こめあぶら さとう・ごま ブルーベリージャム オリーブオイル ごまあぶら	593 802	※ 〇印の日には、スプーンがつきます。									

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。



※ 〇印の日には、スプーンがつきます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。