



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																																
① (火)	ごはん FC今治コラボ給食 そくせきづけ もちもちたこやき わかめのみそしる	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あおのり・わかめ かつおぶし・たこ みそ・(かつおぶし) (けずりぶし)	はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・ふ・こめ こめこ・てんかす さとう・ごま マヨネーズ	からだのちようしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり べにしょうが たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ	507	16 (水)	ごはん こまつなとコーンのナムル トマトデッカルビ にらたまスープ iimabari! フランド給食	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご・なまクリーム チーズ(ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	からだのちようしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にら・にんじん・きくらげ	515																																
2 (水)	ピースの日 ごはん おかかあえ さばのたつたあげ うちまめのにも	ぎゅうにゅう だいたい・あつあげ ひじき・かつおぶし さば・とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・もやし しょうが	612	17 (木)	てりやき ハンバーグすいか じゃこサラダ しゃきしゃきスープ バーガーパン	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・すいか レモン	555																																
③ (木)	なすのラザニア フレンチサラダ はくさいとだんごのスープ ブルーベリージャム コッペパン	ぎゅうにゅう・だいたい ぶたひきにく とりひきにく なまクリーム チーズ・にくだんご (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ さんおんとう ブルーベリージャム オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・こまつな ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ねぎ・はくさい レタス・トマトピューレ にんにく	607	⑬ (金)	キムチ チャーハン ひじきサラダ レパールのあまからあげ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりレパール (こんぶ)	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・きゅうり にんじん・ねぎ・キムチ レタス・しめじ・しょうが にんにく	556																																
4 (金)	ごはん ちゅうかサラダ チキンなんばん タルタルソース かけてたべてね! とうふのかにあんスープ	ぎゅうにゅう とうふ・かにかまぼこ ちゅうかからげ とりにく・たまご (ガラスープ) (こんぶ)	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら タルタルソース	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にら・レモン えのきだけ・ほししいたけ しょうが	582	<p>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】</p> <p>★ トマト入り冷しゃぶサラダ (11日) ★</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>豚ロース</td> <td>70g</td> <td>粉寒天</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>60g</td> <td>水</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>70g</td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>30g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>50g</td> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>減塩だししょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td>米油</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> <td>塩(きゅうり用)</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1弱</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 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。 ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤からめる。 <p>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。</p> <p>さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまよわせることで、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。</p> <p>減塩</p> <p>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。</p> <p>引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」</p>						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		
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																																										
⑦ (月)	とりにくのガーリックパンこやき こまつなのアーモンドあえ コッペパン たなばたゼリー ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とりにく	パン・パンこ さとう・さんおんとう アーモンド オリーブオイル バター たなばたゼリー	かぼちゃ・キャベツ こまつな・ズッキーニ たまねぎ・トマトかん なす・にんじん・パセリ ピーマン・にんにく	566	7 (月)	ごはん キャベツのごまずあえ だいたいとひじきのかきあげ あつあげとじゃがいものうま	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん マロニー さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・きくらげ ほししいたけ しょうが	602																																
⑧ (火)	むぎごはん パンサンスー いかのさらさあげ おやこどんぶり かけてたべてね!	ぎゅうにゅう いか・とりにく たまご (にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しめじ	624	9 (水)	カルシウムの日 ごはん キャベツのごまずあえ だいたいとひじきのかきあげ あつあげとじゃがいものうま	ぎゅうにゅう だいたい・あつあげ ひじき・しらすぼし えび・ぶたにく たまご	こむぎこ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しめじ	624																																
⑩ (木)	ホキのアーモンドフライ グリーンサラダ パンプキンスープ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ホキ ベーコン・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス・レモン	587	10 (木)	ごはん キャベツのごまずあえ だいたいとひじきのかきあげ あつあげとじゃがいものうま	ぎゅうにゅう だいたい・あつあげ ひじき・しらすぼし えび・ぶたにく たまご	こむぎこ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しめじ	624																																
⑪ (金)	むぎごはん トマトいり れいしやぶサラダ ひまわりむし なつやさいカレー かけてたべてね!	ぎゅうにゅう だいたい・とうふ かんてん・ぶたにく ぶたひきにく たまご	むぎ・パンこ・こめ さとう・さんおんとう こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・なす にんじん・レタス ゆずかじゅう・しょうが にんにく	644	11 (金)	カレーコロッケ なすとツナ のサラダ ベジタブル スープ コーンパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト まぐろあぶらづけ ぶたにく ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら	たまねぎ・レッドオニオン チンゲンサイ とうもろこしペースト なす・にんじん・ねぎ はくさい・しめじ しょうが	623																																
14 (月)	カレーコロッケ なすとツナ のサラダ ベジタブル スープ コーンパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト まぐろあぶらづけ ぶたにく ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら	たまねぎ・レッドオニオン チンゲンサイ とうもろこしペースト なす・にんじん・ねぎ はくさい・しめじ しょうが	623	14 (月)	ごはん きゅうりと もやしのごまあえ とりにく とんじる	ぎゅうにゅう しらすぼし・たこ ぶたにく・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ さんおんとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ しょうが	532																																
15 (火)	たこめし きゅうりと もやしのごまあえ とりにく とんじる	ぎゅうにゅう しらすぼし・たこ ぶたにく・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ さんおんとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ しょうが	532	15 (火)	ごはん きゅうりと もやしのごまあえ とりにく とんじる	ぎゅうにゅう しらすぼし・たこ ぶたにく・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ さんおんとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ しょうが	532																																

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年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



○のついている日はスプーンがつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。