

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価																																
1(火)	あじのフルーツフライジュレ、ラウトウユ、オクラとたまごのスープ	ちやくやくほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	643 799	16(水)	ごはん、アーモンドあえ、すずきのマスタードやき、かぼちやのスープ	ちやくやくほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	633 756																																
2(水)	なすとツナのサラダ、ピーンの日、うちまめのみぞしる	ぎゅうにゅう・だいずあぶらあげ・からあげまぐるあぶらづけ	こむぎこ・パンこめ・じゃがいもさとう・こめあぶら	オクラ・キャベツ・なすズッキーニ・たまねぎとうもろこしペースト	661 824	17(木)	いぎすどうふ、すいか、レバーのマリネ、なつやさいカレー	ぎゅうにゅう・いぎすなまだいずこ・えびひよこまめ・ぶたにく	むぎ・こめ・でんぶんさとう・さんおんとう	えだまめ・かぼちやズッキーニ・たまねぎ	672 830																																
3(木)	ごはん、たまごいれいしゃぶサラダ、じゃがいものチーズやき、とうふのチリソース	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいもでんぶん・さとう	えだまめ・きゅうりたまねぎ・チンゲンサイ	618 772	<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> <h3>★トマト入り冷しゃぶサラダ(3日)★</h3> <p>給食の献立紹介</p> <p><b>&lt;材料 4人分&gt;</b></p> <table border="1"> <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>みず水</td><td>50ml</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td><td>70g</td> <td>うすくち淡口しょうゆ</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td><td>30g</td> <td>さとう砂糖</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>げんえん減塩だししょうゆ</td><td>小さじ1</td> <td>こめあぶら米油</td><td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>さとう砂糖</td><td>小さじ2/3</td> <td>しお塩(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><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。</li> <li>豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。</li> <li>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。</li> <li>①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。</li> <li>④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。</li> </ol> <p>さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとうことで、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>暑い夏バテ予防に酸味を利用しよう!</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>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>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	みず水	50ml	きゅうり	70g	うすくち淡口しょうゆ	小さじ1	ミニトマト	30g	さとう砂糖	小さじ2/3	レタス	50g	ゆず果汁	小さじ1	げんえん減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら米油	小さじ1/3	さとう砂糖	小さじ2/3	しお塩(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	みず水	50ml																																								
きゅうり	70g	うすくち淡口しょうゆ	小さじ1																																								
ミニトマト	30g	さとう砂糖	小さじ2/3																																								
レタス	50g	ゆず果汁	小さじ1																																								
げんえん減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら米油	小さじ1/3																																								
さとう砂糖	小さじ2/3	しお塩(きゅうり用)	適量																																								
ゆず果汁	小さじ1弱																																										
4(金)	きゅうりのすのもの、きすのおおりのフライ	ぎゅうにゅう・だいずあつあげ・あおりのわかめ・きす	こむぎこ・パンこめ・じゃがいもさとう・ごま	こんにやく・さやいんげん	624 836																																						
7(月)	ツナボテ、たなばたトサラダ、ゼリー	ぎゅうにゅう・まぐるあぶらづけ	そうめん・こめ	オクラ・かんぴょう	644 791																																						
8(火)	なすのラザニア、かみかみサラダ	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・わかめ	はだかむぎこパン	きゅうり・ズッキーニ	611 774																																						
9(水)	ゆでとうもろこし、かんぴょうのこめあえ	ぎゅうにゅう・あつあげ・おから	こむぎこ・パンこめ・さとう・ごま	かぼちや・かんぴょう	587 759																																						
10(木)	オクラぶどうなっとうゼリー	ぎゅうにゅう・なっとう・アガー	こむぎこ・こめ	いとこんにやく	642 783																																						
11(金)	いとかんてんのごまサラダ	ぎゅうにゅう・たまご	こむぎこ・こめ	キャベツ・きゅうり	649 812																																						
14(月)	アーモンドひじきのいりこナムル	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・ごまあぶら	キャベツ・こまつな	609 757																																						
15(火)	ゴーヤ、サターチャンプル	ぎゅうにゅう・きなこ	こむぎこ・パン	キャベツ・きゅうり	643 830																																						

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります