



日(曜)	献立	栄養価	日(曜)	献立	栄養価																																				
1(火)	こんだてめい たこめし、いきすどうふ、めかぶのかきたまじる	615 777	16(水)	こんだてめい ごはん、ひじきのマリネ、だいずとかぼちゃのカレー	630 784																																				
2(水)	いじまばりフランド給食 ごはん、ポテトとコーンのコブサラダ、トマトテ、ベジタブルスープ	576 722	17(木)	こんだてめい ごはん、ももゼリー、ピーマンバーグ	601 748																																				
3(木)	ごはん、パスタサラダ、ししやものごまあげ、なすのポタージュ	627 747	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。【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(9日)★</h3> <p>給食の献立紹介</p> <p>＜材料 4人分＞</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</td> <td>50ml</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>70g</td> <td>うすくち</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>30g</td> <td>淡口しょうゆ</td> <td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>50g</td> <td>砂糖</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>ゆず果汁</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ2/3</td> <td>こめあぶら</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1弱</td> <td>米油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しお</td> <td>塩(きゅうり用)</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、パットに流し入れ、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にからめる。 <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>引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」</p> <p>～夏を元気に過ごすために～</p> <p>1日の生活リズムを 好ききらいなく、 食事からしっかりつくる しっかり食べる こまめな水分補給を 心がける</p>			豚ロース	70g	粉寒天	0.5g	たまねぎ	60g	みず	50ml	きゅうり	70g	うすくち	小さじ1	ミニトマト	30g	淡口しょうゆ	小さじ2/3	レタス	50g	砂糖	小さじ1	減塩だししょうゆ	小さじ1	ゆず果汁	小さじ1/3	砂糖	小さじ2/3	こめあぶら	小さじ1/3	ゆず果汁	小さじ1弱	米油	適量			しお	塩(きゅうり用)
豚ロース	70g	粉寒天				0.5g																																			
たまねぎ	60g	みず				50ml																																			
きゅうり	70g	うすくち				小さじ1																																			
ミニトマト	30g	淡口しょうゆ				小さじ2/3																																			
レタス	50g	砂糖				小さじ1																																			
減塩だししょうゆ	小さじ1	ゆず果汁				小さじ1/3																																			
砂糖	小さじ2/3	こめあぶら				小さじ1/3																																			
ゆず果汁	小さじ1弱	米油				適量																																			
		しお				塩(きゅうり用)																																			
4(金)	むぎごはん、なすとツナのサラダ、もももち、トマたま	591 744																																							
7(月)	キラキラサラダ、かぼちゃのやきコロッケ	611 750																																							
8(火)	ごはん、スタミナ、のりのみそ	635 872																																							
9(水)	オムレツ、トマト入り、なすのラザニア	658 836																																							
10(木)	ブルーベリージャム、じゃこサラダ	578 718																																							
11(金)	むぎごはん、ふくしんづけ、サラダ	615 775																																							
14(月)	コーンパン、シーフードとひじきのサラダ	633 783																																							
15(火)	ごはん、かりかり、すいか	613 767																																							

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります