

日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価																																
				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	上：小学生 下：中学生																																
1 (火)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・からあげ めかぶわかめ・ひじき (けずりぶし)・たこ とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ でんぶん・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	かんびよう・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・ほししいたけ しょうが・にんにく	570 720	16 (水)																																	
2 (水)		ぎゅうにゅう・だいず わかめ・しらすぼし さば・とりにく	こめ・さんおんとう こめあぶら	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ レモン・しょうが	625 775	17 (木)																																	
3 (木)		ぎゅうにゅう・だいず かんてん・ひじき ぶたひきにく・ベーコン とりひきにく なまクリーム にゅうさんきんいんりょう チーズ・(ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにやく・きゅうり こまつな・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこしペースト とうもろこし・なす にんじん・パセリ・にんにく レタス・おとうかん しめじ・トマトピューレ	623 766	★夏休みの食生活★ 栄養のバランスを考えよう！ 主食 (主にエネルギーのもとになる食品) 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 果物・乳製品 (くだもの、いちじく、りんご、みかん、バナナ、牛乳、ヨーグルト) 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】 給食の献立紹介 ★トマト入り冷しゃぶサラダ (11日)★ ＜材料 4人分＞ <table><tr><td>ぶた 豚ロース</td><td>70g</td><td>こなかんてん 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>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>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> ＜作り方＞ - 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にからめる。		ぶた 豚ロース	70g	こなかんてん 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	減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら 米油	小さじ1/3	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		
ぶた 豚ロース	70g	こなかんてん 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																																				
減塩だししょうゆ	小さじ1	こめあぶら 米油	小さじ1/3																																				
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)		ぎゅうにゅう・だいず こうやどうふ・ひじき (にぼし)・えび とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま すりごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・ごぼう こまつな・たまねぎ にがり・にんじん もやし	610 762	7 (月)																																	
8 (火)		ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ロースハム・ベーコン とりにく・チーズ なまクリーム	こめ・こめこ じゃがいも・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・もやし にんにく	576 728	9 (水)																																	
10 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき まぐろあぶらづけ とりひきにく・たまご (ガラスープ)	おおむぎ・こむぎ こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レモン しめじ	598 738	11 (金)																																	
14 (月)		ぎゅうにゅう かんてん・かいそう メルルーサ・とりにく	パン・じゃがいも さとう・さんおんとう アーモンド ブルーベリージャム オリーブオイル マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり 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・レタス にんにく	594 731	15 (火)																																	



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。

引用：学校給食2022年6月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」