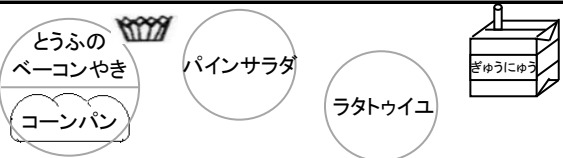
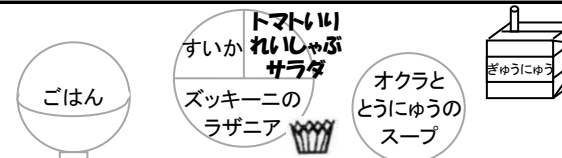
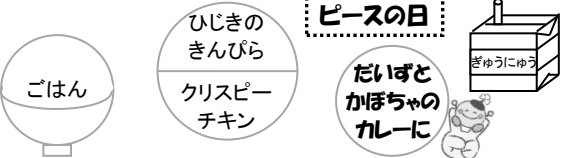
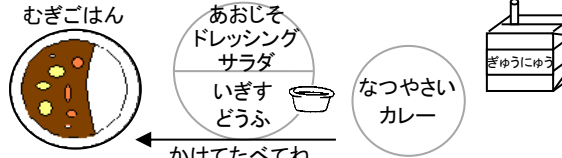
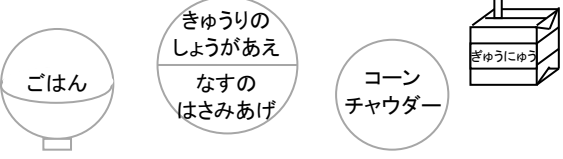
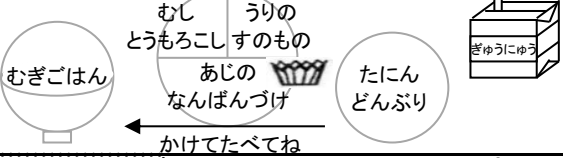
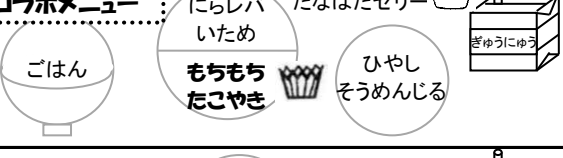
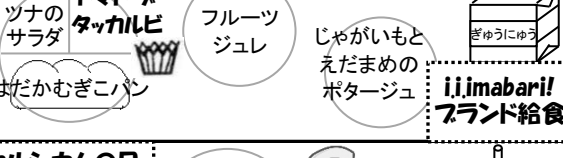
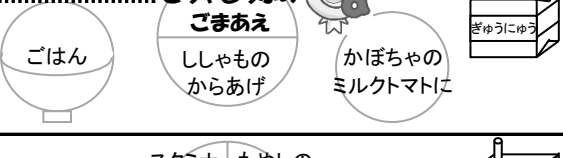
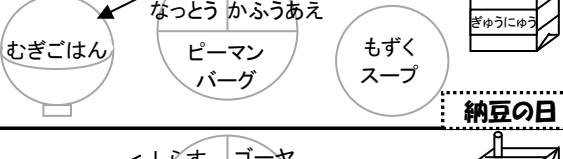
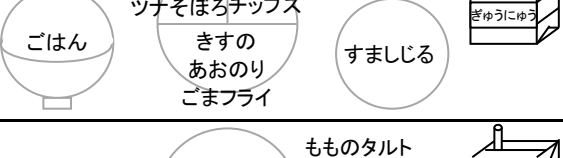
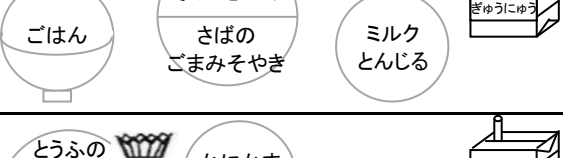
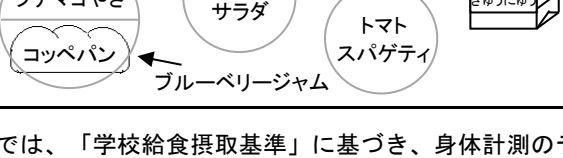


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
1 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ ベーコン・とりにく	こむぎこ・パン でんぷん・さとう オリーブオイル	かぼちゃ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこしペースト トマトかん・なす にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・パインアップル にんにく	580 724	16 (水)		ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・かんてん ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	ぎょうぎのかわ・こめ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら	オクラ・キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ ミニトマト・なす・ねぎ レタス・すいか・ゆずかじゅう きくらげ・ほししいたけ トマトピューレ・にんにく	586 757
2 (水)		ぎゅうにゅう・だいず ひじき・てんぷら とりにく	こむぎこ・こめ コーンフレーク さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・ごぼう たまねぎ・にんじん	583 775	17 (木)		ぎゅうにゅう なまだいずこ・だいず きくわかめ・いぎす (にぼし) (けずりぶし)・えび ぶたにく うずらたまご	むぎ・こめ・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら カレー	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・しそ たまねぎ・とうもろこし トマト・なす・にんじん しょうが・にんにく	557 735
3 (木)		ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・けずりこ ベーコン とりひきにく・たまご なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり べにしょうが・たまねぎ とうもろこし・コーンかん なす・にんじん・ねぎ パセリ・しょうが	617 792	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】					
4 (金)		ぎゅうにゅう・あじ ぎゅうにく・たまご あなご	むぎ・こむぎこ・こめ でんぷん・さとう こめあぶら	いとこんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな・うり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ	622 807	★ トマト入り冷しゃぶサラダ (16日) ★					
7 (月)		ぎゅうにゅう・あおのりこ (こんぶ)・かつおぶし (けずりぶし)・えび たこ・ぶたレバー たまご	こむぎこ・そうめん こめ・こめこ・てんかす でんぷん さとう こめあぶら たなばたゼリー マヨネーズ	キャベツ・こまつな べにしょうが チンゲンサイ・にら にんじん・もやし えのきだけ・ほししいたけ しょうが	619 796	＜材料 4人分＞					
8 (火)		ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ はだかむぎこパン じゃがいも・さとう すりごま・こめあぶら バター マスカットゼリー	えだまめペースト キャベツ・たまねぎ トマト・なす・にんじん ねぎ・みかん パインアップル・おうとう しょうが	625 785	＜作り方＞					
9 (水)		ぎゅうにゅう こうやどうふ (にぼし)・ししゃも とりにく	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ほししいたけ	607 768	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。					
10 (木)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・なっとう (こんぶ)・もずく (けずりこ)・あかい ぎゅうひきにく とりひきにく うずらたまご・たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ・こめ さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく しろねぎ・ねぎ・ピーマン もやし・ほししいたけ	595 763	② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。					
11 (金)		ぎゅうにゅう こうやどうふ (にぼし)・ししゃも とりにく	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ほししいたけ	582 746	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。					
14 (月)		ぎゅうにゅう かつおぶし (けずりぶし)・さば ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごま すりごま・こめあぶら もものタルト	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが	669 846	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、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。					
15 (火)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あおのりこ (こんぶ) しらすぼし (けずりぶし)・きす まぐろあぶらづけ あかいだ・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごま すりごま・こめあぶら	たまねぎ・にがうり にんじん・ねぎ えのきだけ	609 790	⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。					

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。

給食がない日
吉海小 : 14日 個人懇談会
大島中 : 1～3日 2年生ジョブチャレ 1日 1年生地域を知る活動
18日 : 終業式

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります