



Main table containing 15 rows of school lunch menus. Each row includes the day of the week, menu items with illustrations, and nutritional information (Energy kcal).

給食の献立紹介
★トマト入り冷しゃぶサラダ(9日)★

Recipe for Tomato Cold Shabu Salad. Includes a list of ingredients (豚ロース, たまねぎ, きゅうり, ミニトマト, レタス, etc.) and a 6-step preparation method.

さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまとわせることで、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。

Information about heatstroke prevention. Text: 「夏バテ」の暑くなると、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。
Illustration of a woman and a speech bubble: 「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。」

引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」

Section titled 「夏にいい漢字で「西瓜」と書く果物は?」. Includes illustrations of watermelon (スイカ), orange (オレンジ), and apple (リンゴ).

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。