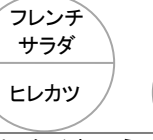
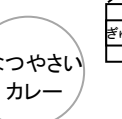
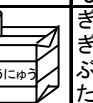
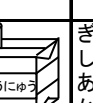
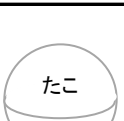
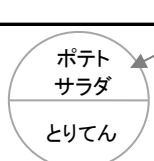
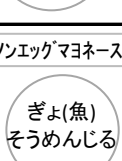
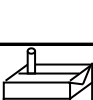
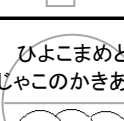
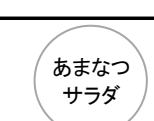
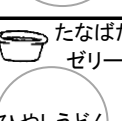
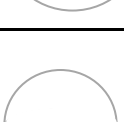
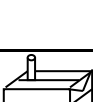
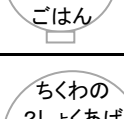
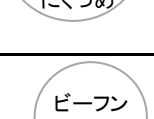
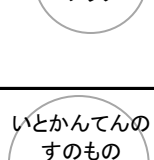
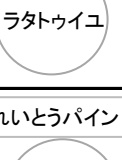
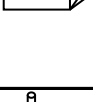
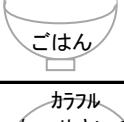
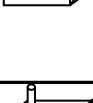
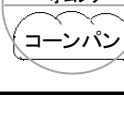


日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 1食あたり kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 1食あたり kcal
1 (火)		 とうふの キーマカレーやき			588	16 (水)		 ヒレカツ			635
2 (水)		 きすの ごまあおのりフライ			619	17 (木)	 コッペパン				605
3 (木)	 コッペパン				609	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材: トマト、きゅうり】					
4 (金)		 とりてん	 ぎょ(魚) そうめんじる		597	★ トマト入り冷しゃぶサラダ (9日) ★					
7 (月)	 コッペパン		 ひやしうどん		615	＜作り方＞					
8 (火)		 さかなの カルビやき			614	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。					
9 (水)		 ピーマンの にくづめ			577	② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。					
10 (木)	 コッペパン				591	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。					
11 (金)		 きんぴらエッグ	 はっぼうさい		568	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、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。					
14 (月)	 コーンパン		 ポーク ビーンズ		637	⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。					
15 (火)		 トマト タツカルビ			567	⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。					
i.i.imabariブランド					引用:「食育フォーラム2019年・2022年7月号」						

つく かつ
<作り方>

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。

② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。

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。

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。

⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。

⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきてみましょう。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。