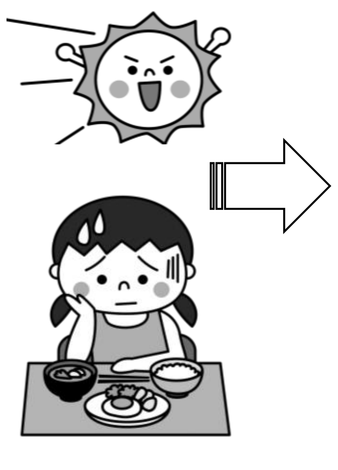
令和7年 **9月分　学校給食献立表　（17回）** 今治市立波止浜小学校調理場

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
2（火）	ぎゅうにゅう むぎごはん カレーずあえ さばのみぞれかけ ぶたキムチどんぶり ←かけてたべよう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし・さば ぶたにく	むぎ・こめ・さとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん キムチ・もやし・しめじ しょうが	592
3（水）	ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき コッペパン こんにゃくのソテー りんごジャム れいめん	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム とりにく・たまご	パン・ちゅうかめん さとう りんごジャム ごまあぶら	いとこんにゃく きゅうり・こまつな とうもろこし・にんじん しょうが・にんにく	652
4（木）	ぎゅうにゅう ごはん からしあえ ちくわのいそべあげ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ ちくわ とりひきにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう・こめあぶら	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ しょうが	606
5（金）	ぎゅうにゅう メルルーサのフライ さつまいもパン かにかまサラダ にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ かにかまぼこ たまご・にくだんご	こむぎこ・パン さつまいも・さとう こめあぶら ごまドレッシング	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん パセリ・もやし・しめじ	563
8（月）	ぎゅうにゅう ごはん のりあえ バナナ しそつくね サンラータン	ぎゅうにゅう とうふ・おから のり・かに ぶたひきにく・たまご	こめ・でんぷん さとう・みずあめ ごまあぶら	かんぴょう・こまつな しそ・たまねぎ にんじん・はくさい バナナ・ほししいたけ	573
9（火）	ぎゅうにゅう ごはん もやしのごまずあえ ごもくたまごやき あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき ちくわ とりひきにく・たまご	こめ・さとう すりごま・こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・ほししいたけ	632
10（水）	ぎゅうにゅう やさいチップス コッペパン ツナサラダ やきそば	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ いか・ぶたにく	パン・スパゲティ てんかす さつまいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり べにしょうが・たまねぎ にがうり・にんじん レモン	643
11（木）	ぎゅうにゅう ごはん うめおかかあえ ぶたにくとピーマンのはるまき げんきチャージとうにゅうとんじる i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・（にぼし） かつおぶし・ぶたにく みそ	こむぎこ・はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ・さとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たけのこ・たまねぎ ねぎ・ピーマン・もやし れんこん・ばいにく ほししいたけ・しょうが	598
12（金）	ぎゅうにゅう ぶたにくのアーモンドがらめ セサミトースト こまつなサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	パン・さとう みずあめ アーモンド すりごま オリーブオイル マーガリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ コーンかん・にんじん えのきだけ・しょうが	749
16（火）	ぎゅうにゅう さつまいもごはん さんしょくあえ ピーマンのにくづめ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ （けずりぶし） ぶたひきにく とりひきにく・たまご	パンこ・こめ さつまいも でんぷん・さとう ごま	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン えのきだけ	559
17（水）	ぎゅうにゅう かえりのかきあげ コッペパン だいこんサラダ グリーンポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめﾍﾟｰｽﾄ こんぶ・わかめ かえりいりこ・たまご	こむぎこ・パン じょうしんこ さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン ドレッシング	きゅうり・ごぼう かいわれだいこん だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれんそうペースト	617

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
18（木）	ぎゅうにゅう ごはん いとかんてんのサラダ かりかりがんも きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん くきわかめ てんぷら・ぶたにく とりひきにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ コーンフレーク さとう・こめあぶら	こんにゃく・えだまめ きゅうり・ごぼう べにしょうが・にんじん エリンギ	597
19（金）	ぎゅうにゅう とりにくのてりやき コッペパン なすのわふうサラダ ぎゅうにゅうかん コンソメスープ	ぎゅうにゅう アガー・かつおぶし ぶたにく・とりにく	パン・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・パセリ みかんかん・しめじ しょうが	526
25（木）	ぎゅうにゅう むぎごはん プロテインサラダ ししゃものフリッター ドライカレー ←かけてたべよう	ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・ししゃも ぶたひきにく ぶたレバー・ハム とりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・でんぷん こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ピーマン・りんごソース	684
26（金）	ぎゅうにゅう マカロニグラタン コッペパン りんごとこんぶのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう きんときまめ こんぶ・ウインナー とりにく・チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・りんご・しめじ	640
29（月）	ぎゅうにゅう ごはん ビーフンサラダ レバーのあまからあげ いもたき	ぎゅうにゅう （にぼし） かにかまぼこ ちくわ・とりにく とりレバー	こむぎこ・こめ ビーフン・もち さといも・でんぷん さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり とうもろこし・にんじん しろねぎ・しょうが	689
30（火）	ぎゅうにゅう ごはん そくせきづけ ひじきオムレツ はっぽうさい FC今治コラボ給食	ぎゅうにゅう ひじき・かつおぶし あかいた・ぶたにく たまご （ガラスープ）	こめ・さといも でんぷん・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たくあんづけ・たまねぎ にんじん・しめじ しいたけ・しょうが	564

厳しい暑さが続いています。食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりと取ることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかない人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がない時は量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



引用：「学校給食」

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料：トウガラシ、こしょう、カレー粉

香味野菜：青じそ、しょうが、にんにく、みょうが、ねぎ

酸味のある食べ物：梅干し、お酢、レモン

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

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年生の１食分のエネルギー量を記載しています。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。