

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 kcal	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 kcal
2 (火)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ ちゅうかくらげ ぶたひきにく やきぶた・みそ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら こめあぶら	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし レタス・ほししいたけ しょうが・にんにく	617	18 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ あおのりこ かえりいりこ ベーコン (ガラスープ)	パン・さつまいも さとう・アーモンド 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 レタス・パインかん レモン・しめじ・にんにく	628
3 (水)		ぎゅうにゅう だいず・あつあげ あおのりこ・わかめ (にぼし)・たまご かつおぶし・みそ たちうお・ちくわ	こむぎこ・こめ じょうしんこ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・なす にんじん・ばいにく えのきだけ	643	19 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし さば・さきいか とりひきにく たまご	こめ・でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら	かんぴょう・きゅうり きりぼしだいこん にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	590
4 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・レンズまめ えび・いか・だいず ぶたにく・たまご だっしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・でんぶん はだかむぎこパン じゃがいも・こくとう ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー アロエデザート	キャベツ・こまつな しょうが・とうがん ねぎ・みかんかん パインかん・バナナ ほししいたけ	613	22 (月)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ まぐろあぶらづけ ロースハム ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ パセリ	579
5 (金)		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・さとう シューアイス オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・ピーマン レタス・しょうが にんにく	648	24 (水)		ぎゅうにゅう・たこ かんてん・ししやも ぶたにく・こなチーズ うずらたまご・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・こめあぶら さんおんとう・ごま ごまあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・もやし しいたけ・しょうが	618
8 (月)		ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご・チーズ なまクリーム	パン・ちゅうかめん さとう オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・あかピーマン ほうれんそう・レタス パインかん	617	25 (木)		ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ ベーコン とりひきにく チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・バター	きゅうり・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・ピーマン さとう・みかんジュース あまなつかんかん しめじ	637
9 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく (ガラスープ) みそ・しらすぼし	むぎ・こむぎこ ワンタン・こめ でんぶん・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	そうめんうり・きょうり たけのこ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ はくさい・にんにく きくらげ・しょうが	690	26 (金)		ぎゅうにゅう こうやどうふ・いか ぶたにく・とりにく たまご	こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にんじん ピーマン・ほししいたけ しょうが	614
10 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・てんぐら ぶたレバー ロースハム とりにく だっしふんにゅう	こむぎこ・こめ じょうしんこ でんぶん・さとう 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・きゅうり きりぼしだいこん トマト・にんじん ほししいたけ・しょうが にんにく	632	29 (月)		ぎゅうにゅう だいず・ロースハム ぶたひきにく ロースハム とりひきにく たまご・こなかんてん (ガラスープ)	パン・パンこ はるさめ さつまいも・さとう オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン・きくらげ しょうが パイナップルジュース	614
11 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ベーコン・とりにく たまご・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・でんぶん さとう・こめあぶら バター	こまつな・たまねぎ トマト・にんじん はくさい・パセリ しめじ	580	30 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) しらすぼし・さんま とりにく・たまご	こめ・さといも さとう・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり ごぼう・にんじん レタス・しめじ	653
12 (金)		ぎゅうにゅう だいず・こんぶ かつおぶし・えび てんぐら ぶたひきにく とりにく	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぶん はるさめ・さとう こめあぶら	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・こまつな たくあんづけ・たけのこ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・しょうが	598	旬の野菜には魅力がいっぱい! スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます、 もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。 旬の野菜のいいところ …………… ◆おいしく、栄養価が高い! 例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘みや栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。 ◆体によい効果がある! 夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。 ◆価格が安く、環境にやさしい! その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくて済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。					
16 (火)		ぎゅうにゅう・たまご だいず・とうにゅう ひじき・(にぼし) まぐろあぶらづけ ぶたにく・みそ	むぎ・こめ マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・かぼちゃ こまつな・しょうが たまねぎ・ねぎ れんこん・ほししいたけ	595						
17 (水)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ のり・てんぐら まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご とりひきにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・えだまめ ごぼう・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・もやし きくらげ	586						

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、スプーンがつかますが、箸は毎日持ってきてましょう。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。