

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal			
4 (火)		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	582	20 (木)		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	609
5 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・のり こんぶ・しらすぼし かつおぶし・チーズ てんぷら・とりにく	こめ・じゃがいも ながいも・さとう さんおんとう	こんにやく・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし	662	21 (金)		ぎゅうにゅう きわかめ まぐろあぶらづけ あさり・てんぷら たまご・チーズ	むぎ・こめ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ きゅうり・あかしそ きりぼしだいこん たまねぎ・トマト にんじん・ピーマン レモン・ほししいたけ	633
6 (木)		ぎゅうにゅう・たまご とうふ・ぶたレバー こうやとうふ・わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・もちこめ じゃがいも・バター さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン	637	25 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ ほたてかいばしら ぶたにく・たまご とりささみ	こむぎこ・ねりごま さつまいも・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・まこもたけ しめじ	652
7 (金)		ぎゅうにゅう ひじき・きびなご ぶたにく だっしふんにゅう	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん トマトジュース ピーマン・もやし しょうが・にんにく	620	26 (水)		ぎゅうにゅう (こんぶ)・アガー (にぼし)・たまご ぶたにく・とりにく	むぎ・こめ さといも・でんぶん さとう・ごまあぶら さんおんとう マヨネーズ	こんにやく・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ ブロッコリー・しょうが ほうれんそう・みかんかん ほししいたけ	635
10 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・あおのり ぶたにく・たまご だっしふんにゅう	こむぎこ・パン さつまいも さといも・さとう でんぶん・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 だいこん・たまねぎ ねぎ・レタス・れんこん かき・しいたけ トマトピューレ	582	27 (木)		ぎゅうにゅう あさり・ぶたレバー ロースハム・チーズ ベーコン とりひきにく なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・パン スパゲティ・さとう 克蘭ベリー・パイ オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・コーンかん にんじん・パセリ・しめじ れんこん・レモン	693
11 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・(にぼし) ロースハム とりにく・たまご	こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ レタス・きくらげ	671	28 (金)		ぎゅうにゅう だいず・かつおぶし (けずりぶし) ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	きゅうり・こまつな たくあんづけ・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし れんこん・ほししいたけ	620
12 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ・ひじき しらすぼし・チーズ (けずりぶし) とりにく・たまご	こめ・さといも アーモンド こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・にんじん ねぎ・ほうれんそう れんこん・えのきだけ しめじ	590	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					
13 (木)		ぎゅうにゅう わかめ・たい とりにく (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎ パン・パンこ・ごま じゃがいも・バター さとう・ごまあぶら オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・レモン しいたけ・にんにく	574	「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。					
14 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・みそ ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	こめ・でんぶん さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい あかピーマン・みかん ほししいたけ・しめじ にんにく	679	一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が衰えつつあり、その保護・継承が課題になっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。					
17 (月)		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とうにゅう (こんぶ)・ぶたにく ロースハム・とりにく (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら チョコレートクリーム	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・しめじ	528	「和食」の特徴					
19 (水)		ぎゅうにゅう わかめ・(にぼし) さば・ロースハム みそ・たまご	こむぎこ・こめ でんぶん・マロニー さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが	665	多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重					
					健康的な食生活を支える栄養バランス						
					自然の美しさや季節の移ろいの表現						
					正月などの年中行事との密接な関わり						
					日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと						
					食器を正しく並べましょう						
					「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう						
					お箸を正しくつかいましょう						
					地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう						

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きましょう。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。