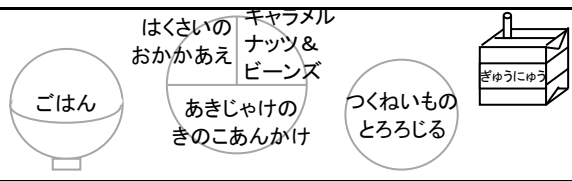
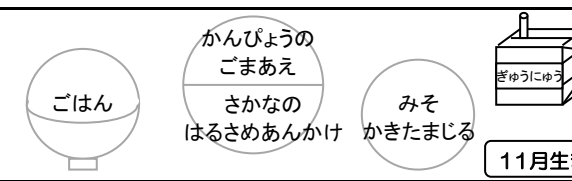
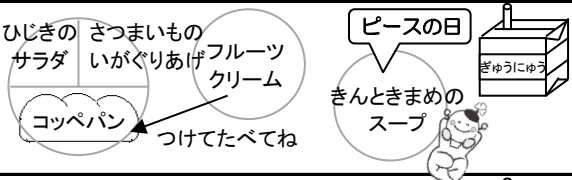
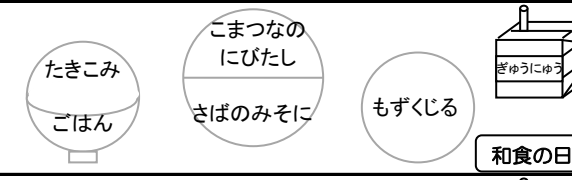
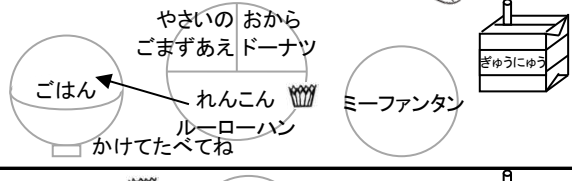
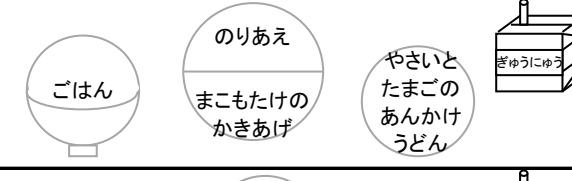
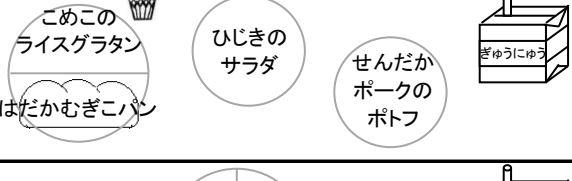
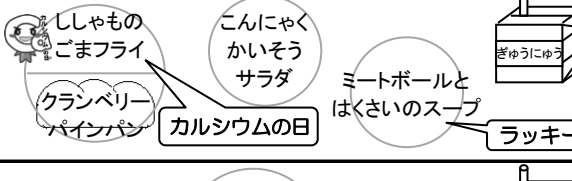
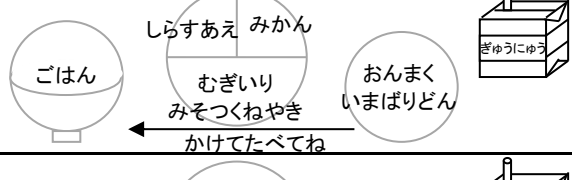
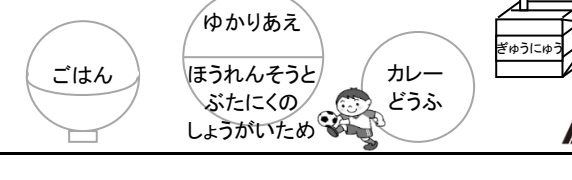
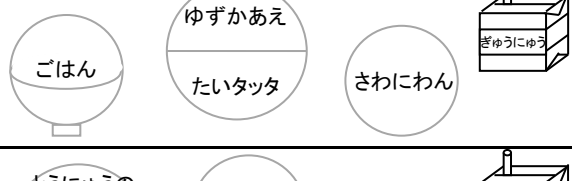
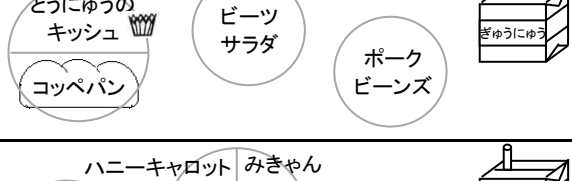
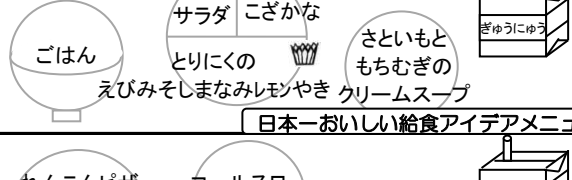
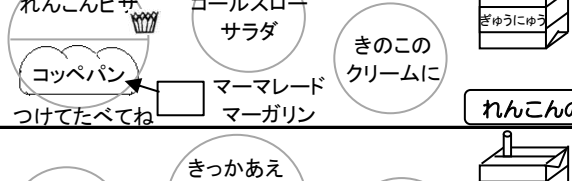
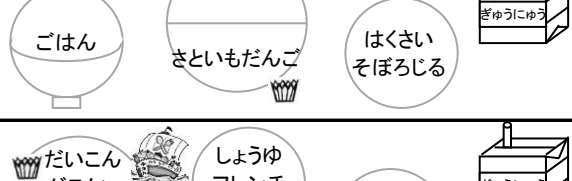
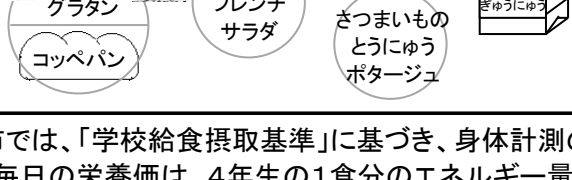


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
4 (火)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	586	21 (金)		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	607
6 (木)		ぎゅうにゅう きんときまめ ひじき・ウインナー たまご ホイップクリーム	こむぎこ・パン そうめん・さとう さつまいも さんおんとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・レタス みかんかん・バナナ はくとうかん	655	25 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・(こんぶ) もずく・(にぼし) しらすぼし・かつおぶし (けずりぶし)・さば あかいた・とりひきにく とりさきみ・みそ	こめ・じゃがいも さとう	かんびよう・ごぼう こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しめじ ほししいたけ・しいたけ	584
7 (金)		ぎゅうにゅう だいず・おから ぶたにく・たまご ぶたひきにく	こめ・ピーマン こめこ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんにく ねぎ・ブロッコリー もやし・れんこん ほししいたけ	664	26 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・のり ひよこまめ (こんぶ)・たまご (けずりぶし) あかいた・とりにく	こむぎこ・うどん こめ・しょうしんこ さつまいも でんぶん・さとう こめあぶら	しょうが・たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし・ねぎ ほうれんそう まこもたけ・もやし きくらげ	647
10 (月)		ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく とりにく・チーズ	パン・こめ・こめこ じゃがいも・さとう こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス ほししいたけ	556	27 (木)		ぎゅうにゅう わかめ・ししゃも たまご・にくだんご	こむぎこ・パン パンこ・さとう ごま・ごまあぶら クランベリー 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 はくさい・パセリ レタス・しめじ	612
11 (火)		ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし あかいた・とりにく とりひきにく たまご・みそ	もちむぎ・こめ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・みかん ほししいたけ	547	28 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく レンズまめ とりひきにく	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら さんおんとう こめあぶら カレー カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな あかしそ・しょうが たまねぎ・にんじん ほうれんそう ほししいたけ	623
12 (水)		ぎゅうにゅう (こんぶ)・たい (けずりぶし) ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら	しょうが・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん にんにく・はくさい ほうれんそう・もやし ゆず・ほししいたけ しめじ	572	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう 「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るかもしれません。 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。 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失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。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「社会的慣習」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。 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 お箸を正しく使いましょう 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう ※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。					
13 (木)		ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ぶたにく・とりにく たまご・チーズ なまクリーム	パン・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく パセリ・ピーツ・レタス あかピーマン・ほうれんそう マッシュルーム トマトピューレ	621						
14 (金)		ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さんおんとう はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	624						
17 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ とりにく・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・こめあぶら バター・マヨネーズ マーメイド マーガリン	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・しめじ れんこん・エリンギ トマトピューレ	645						
19 (水)		ぎゅうにゅう (けずりぶし) ぶたひきにく とりひきにく たまご	こめ・さといも でんぶん・ごま さんおんとう こめあぶら	えだまめ・かんびよう キャベツ・きゅうり・こまつな しょうが・だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・きくらげ ほししいたけ	573						
20 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・とうにゅう (こんぶ) とりひきにく なまクリーム・みそ	パン・さつまいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・レタス きいろピーマン	567						

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。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。