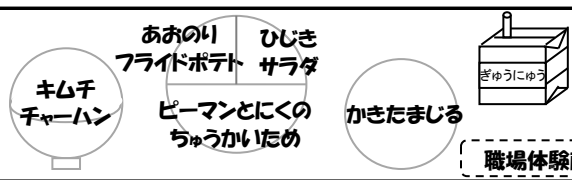
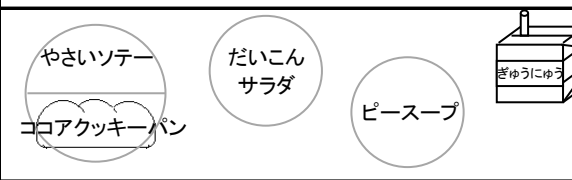
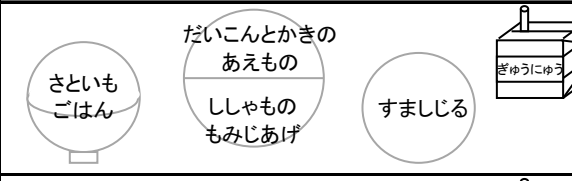
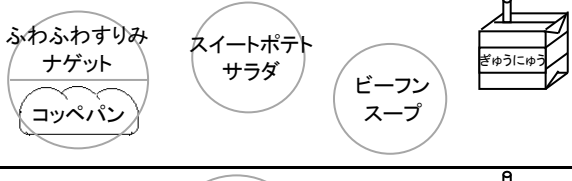
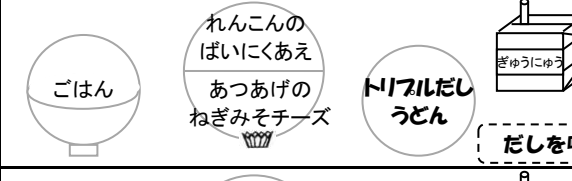
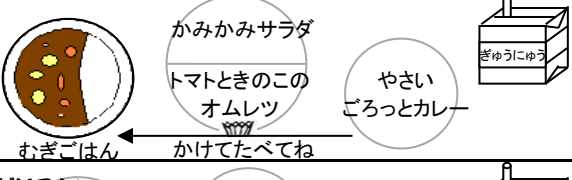
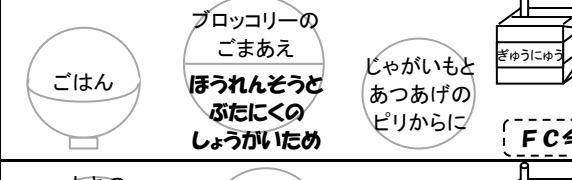
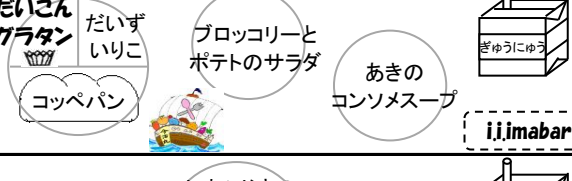
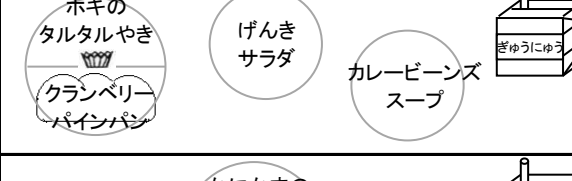
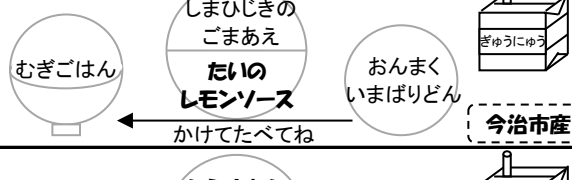
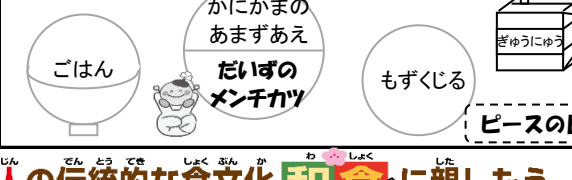
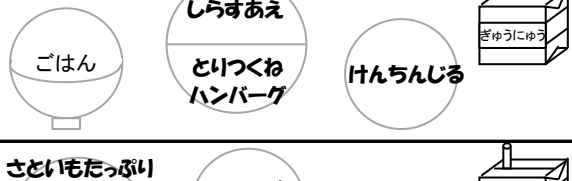
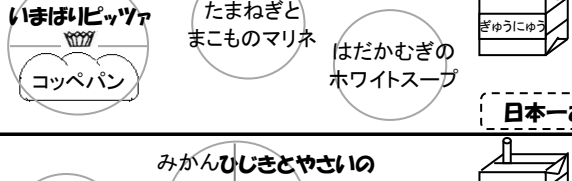
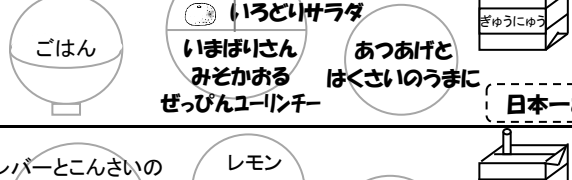
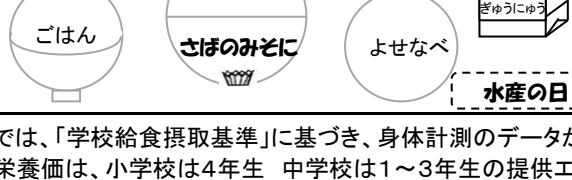


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
4 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・ひじき しらすぼし・たまご ぶたにく・(こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶ さとう・こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら	かんびよう・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・キムチ ピーマン・レモン えのきだけ・しょうが にんにく	608 793	20 (木)		ぎゅうにゅう ひよこめ レンズまめ・ぶたにく ウインナー・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ マカロニ・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン にんにく	625 732
5 (水)		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あつあげ まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご (にぼし)	こめ・こむぎこ コーンフレーク ながいも・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・ごぼう こまつな・だいこん たくあんづけ・にんじん ねぎ・まこもたけ しょうが	643 821	21 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ あおのり・ししゃも とりにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さといも・さとう こめあぶら	えだまめ・かんびよう きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん にんじんペースト ねぎ・かき	562 744
6 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ えすすりみ かつおぶし ぶたにく・たまご	パン・ビーフン さつまいも・ながいも でんぶ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・きくらげ	617 749	25 (火)		ぎゅうにゅう・チーズ あつあげ・あぶらあげ わかめ・かつおぶし みそ・(けずりぶし) (こんぶ) (にぼし)	こめ・うどん さとう	こまつな・にんじん ねぎ・れんこん・ばいにく えのきだけ	597 786
7 (金)		ぎゅうにゅう さきいか・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・むぎ さつまいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター カレールー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・れんこん えのきだけ・しめじ エリンギ	644 817	26 (水)		ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・ぶたにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ほうれんそう チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・しろねぎ ブロッコリー・たまねぎ ほししいたけ・しょうが にんにく	595 766
10 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ ローストだいず かえりいりこ・みそ とりにく・(こんぶ) (ガラスープ)	パン・マカロニ さつまいも・さといも さとう・こめあぶら ごま・マヨネーズ	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・フロッコリー しめじ・エリンギ	596 721	27 (木)		ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・ホキ しおこんぶ・たまご かつおぶし・ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら クランベリーパイ マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこしペースト とうもろこし・にんじん	587 728
11 (火)		ぎゅうにゅう しめじ・ごまあえ たいの レモンソース おんま いまばりどん	こめ・むぎ でんぶ・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい・レモン きくらげ・ほししいたけ しょうが	586 737	28 (金)		ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・もずく わかめ・かにかまぼこ あかいた・ぶたにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ パンこ・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・ねぎ・もやし えのきだけ	604 778
12 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき しらすぼし・とりにく たまご・さくらみそ (けずりぶし) (こんぶ) (にぼし)	こめ・パンこ さといも・でんぶ さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	589 759	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・おかずの組合せや、すし、天ぷら、そばなどを思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーなど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、郷土料理や行事食などの伝統的な食文化は失われつつあり、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に登録されました。これは料理としてだけでなく、自然尊重という日本人の精神を表した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つが特徴として挙げられています。					11/10(月)～11/14(金)は、地場産物活用週間です。今治市産の食材を太字にしています。また、夏休みに開催された日本一おいしい給食コンテストで入賞した献立を一部紹介します。13日「里芋たっぷり今治ピッツァ」は、玉川中の生徒が考えてくれた料理です！お楽しみに♪
13 (木)		ぎゅうにゅう とうにゅう・のり しらすぼし・ぶたにく チーズ・みそ (ガラスープ)	パン・もちおぎ さといも・さつまいも ごまあぶら・でんぶ さとう・マヨネーズ オリーブオイル	こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・フロッコリー まこもたけ・レモン	598 720	「和食」の特徴 多様な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密接な関わり					日本の食文化を大切に するために心掛けよう
14 (金)		ぎゅうにゅう みかん・ひじきとやさいの いろどいサラダ いまばりさん みぞかおる ぜっぴんユーリンチー	こめ・でんぶ さとう・ごまあぶら オリーブオイル こめあぶら 今治市産ごま	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	663 849	食器を正しく並べましょう 「いただきます」「ごちそうさま」を心で込めて言いましょう おはし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					※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
17 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたレバー・ベーコン とりにく・みそ (ガラスープ)	パン・こむぎこ さつまいも・でんぶ さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・ミニトマト にんじん・れんこん レモン・しめじ・しょうが マッシュルーム	631 763						
19 (水)		ぎゅうにゅう やきとうふ・のり さば・とりにく・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・ふ・さとう ごまあぶら	いとこんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな しゅんぎく・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・しめじ しょうが	574 752						

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 中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります