

令和7年

12月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
					上：小学生 下：中学生						上：小学生 下：中学生
1 (月)					605 753	16 (火)					593 751
2 (火)					630 777	17 (水)					629 770
3 (水)					644 790	18 (木)					626 758
4 (木)	日本一おいしい給食アイデアレシコンテスト 教育長賞					19 (金)					666 820
5 (金)					585 710	22 (月)					608 748
8 (月)					623 765	23 (火)					621 761
9 (火)					609 747	24 (水)					710 849
10 (水)					611 747	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：長ねぎ、しいたけ、小松菜】					
11 (木)	日本一おいしい給食アイデアレシコンテスト 最優秀賞					★ なが とうふ にち ★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (16日) ★					
12 (金)					611 743	<div><div>ざいりょう 4人分 <材料> とり もも肉 50g なが 長ねぎ 120g しいたけ 30g とうふ 豆腐 120g あぶら 油 適量 コンソメ 小さじ1/4 しょうしょう 少々 こしょう 少々</div><div>こまつな 小松菜 40g こめこ 米粉 15g とうにゅう 豆乳 150ml しろみそ 小さじ ピザ用チーズ 30g ホイルカップ 4個</div><div>つく かつ <作り方> ① とり肉は、1cmの角切りにする。 ② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。 ③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、 長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。 ④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く 混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。</div><div>減塩 白みそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。</div></div>					
15 (月)					612 753						

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の平均を記載しています。

《給食がない日》 大三島中：8日
大三島分校：12日、19日～
〃 1年、2年：2日～4日、2年のみ5日

ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります