
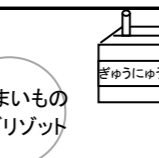

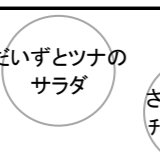
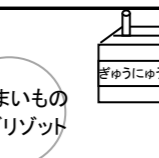
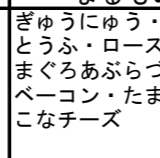
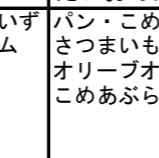

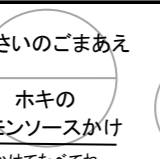

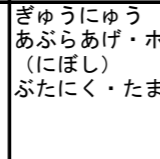
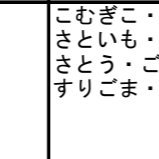

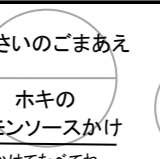

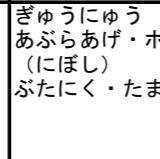
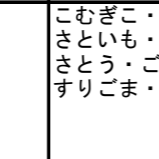

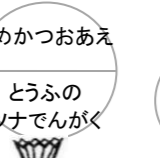
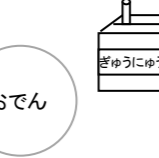
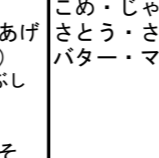

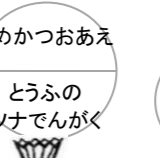
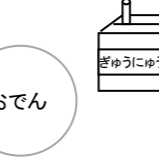
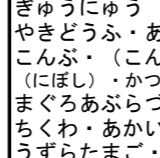

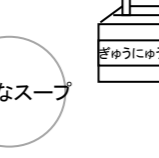
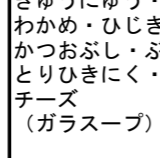

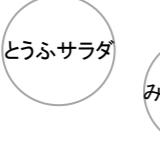
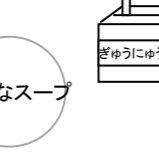
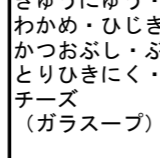
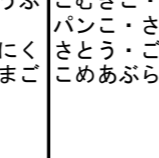
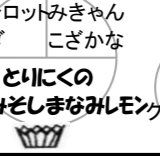
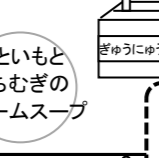
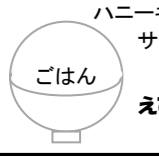
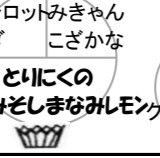
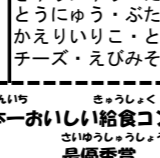
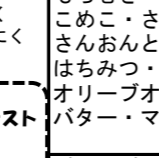
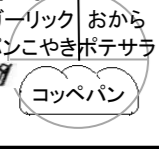

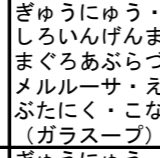
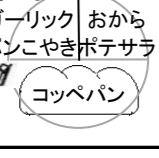


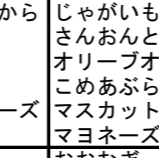

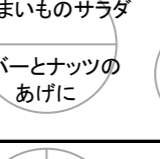
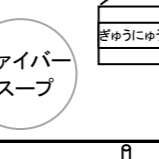
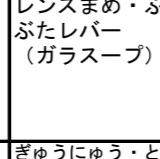
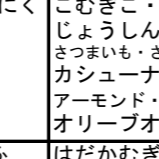

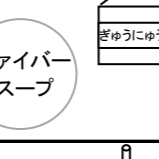
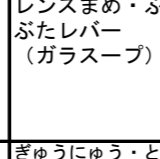
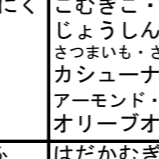

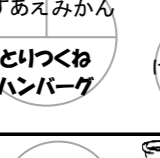
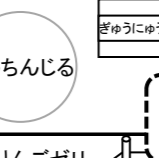
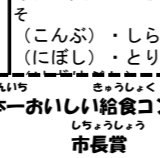
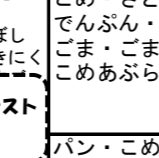
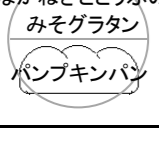
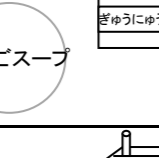
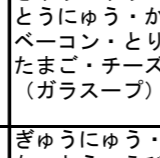

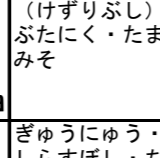
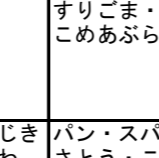
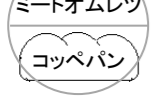

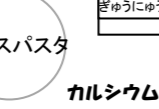
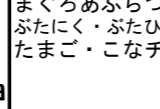


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
1 (月)	   	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ローズハム まぐろあぶらづけ ベーコン・たまご こなチーズ	パン・こめ さつまいも オリーブオイル こめあぶら・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・レモン しめじ	637 770	16 (火)	    	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・(にぼし) しらすばし・ぶたにく とりひきにく・みそ	こめ・さといも でんぶん・こめあぶら さんおんとう	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり だいこん・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ しょうが	615 778
2 (火)	    	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ホキ (にぼし) ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・ごま すりごま・こめあぶら	こんにやく・かんぴょう ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ はくさい・レモン ほししいたけ	608 773	17 (水)	    	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・さば ローズハム・とりにく	こめ・もち さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし しめじ にんにく	563 730
3 (水)	    	ぎゅうにゅう やきどうふ・あつあげ こんぶ・(こんぶ) (にぼし)・かつおぶし まぐろあぶらづけ ちくわ・あかいた うずらたまご・みそ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう バター・マヨネーズ	こんにやく・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・もやし ばいにく	581 755	18 (木)	    	ぎゅうにゅう やきどうふ・ベーコン とりにく	こむぎこ・パン さといも・でんぶん さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター あん・マーガリン	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー・レタス れんこん・ほししいたけ	618 737
4 (木)	   	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ひじき かつおぶし・ぶたにく とりひきにく・たまご チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さといも さとう・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・みずな たまねぎ・ミニトマト にんじん・もやし えのきだけ・きくらげ	590 715	19 (金)	    	ぎゅうにゅう ローストだいず わかめ・しらすばし にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター カレーパウダー	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん もやし・レモン しょうが	642 810
5 (金)	   	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・ぶたにく かえりいりこ・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・ごま はちみつ・こめあぶら オリーブオイル 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	639 809	22 (月)	    	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・ベーコン ウィンナー・うずらたまご	こむぎこ・パン はるまきのかわ でんぶん・はるさめ さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・きゅうり たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・レタス とうもろこし・レモン	601 705
8 (月)	   	ぎゅうにゅう・おから しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ メルルーサ・えび ぶたにく・こなチーズ (ガラスープ)	パン・パンこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マスカットゼリー マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトジュース・パセリ みかんかん・パインかん おうとうかん・しめじ にんにく	609 744	23 (火)	    	ぎゅうにゅう あつあげ・のり (けずりぶし) ししゃも ぶたひきにく・みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん	598 787
9 (火)	    	ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・ぶたにく ぶたレバー (ガラスープ)	おおむぎ・こむぎ こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも・さんおんとう カシューナッツ アーモンド・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ピーマン・レタス きくらげ・しょうが にんにく	608 773	24 (水)	    	ぎゅうにゅう・とうふ (こんぶ)・もずく (けずりぶし) ベーコン・とりにく たまご・ヨーグルト チーズ (ガラスープ)	こめ・さとう ごま・オリーブオイル バター・チョコケーキ	きゅうり・だいこん たけのこ・たまねぎ トマト・にんじん ねぎ・もやし レタス・レモン きくらげ・しょうが にんにく	589 744
10 (水)	    	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき・むぎみ そ (こんぶ)・しらすばし (にぼし)・とりひきにく こめあぶら	はだかむぎ・パンこ こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・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・みかん	598 754	給食の献立紹介					
11 (木)	    	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・かんでん ベーコン・とりにく たまご・チーズ (ガラスープ)・みそ	パン・こめこ でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃペースト・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ レタス・しいたけ りんごソース・りんごジュース りんごかん・えのきだけ	585 713	★ 長ねぎと豆腐のグラタン (11日) ★					
12 (金)	    	ぎゅうにゅう・とうふ なっとう・えび (けずりぶし) ぶたにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・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 れんこん・ゆず	619 783	減塩					
15 (月)	   	ぎゅうにゅう・ひじき しらすばし・ちくわ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたひきにく たまご・こなチーズ	パン・スパゲティ さとう・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ほうれんそう	582 715	カルシウムの日					



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。

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】

★ 長ねぎと豆腐のグラタン (11日) ★

<材料 4人分>

とり	もも肉	50g	小松菜	40g
なが	長ねぎ	120g	こめこ 米粉	15g
しいたけ	30g	B	とうにゅう 豆乳	150ml
とうふ	豆腐	120g	白みそ	小さじ2
あぶら	油	適量	ピザ用チーズ	30g
A	コンソメ	小さじ1/4	ホイルカップ	4個
	食塩	少々		
	こしょう	少々		

<作り方>

- ① とり肉は、1cmの角切りにする。
- ② 長ねぎは半月、しいたけはうすぎ、豆腐はしっかりとみずけ、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。

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります