

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価
3 (水)		ひめつこじどりの えびみそチーズ やき	みきやん こさかな さといもと もちむぎの クリームスープ		678 812	18 (木)		いとこんにやくの いりに		654 785	
4 (木)		ぎせい どうふ	にくみそ おでん		681 781	19 (金)		とうふ ハンバーグ		661 699	
5 (金)		はくさいとひきにく のかさねやき	やきそばふう パスタ		675 719	22 (月)		きりぼしだいこんの たまごやき		640 741	
8 (月)		こうやどうふ のもの	おかかあえ		695 795	23 (火)		ながねぎととうふの みそグラタン		647 750	
9 (火)		ぶたにくの しょうがやき	のっぺいじる		636 739	24 (水)		しょうゆ ドレッシング サラダ		698 816	
10 (水)		れんこんの おろしあげ	おやこじる		677 779	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)		れんこんの かんこくふう きんぴら	はくさいの カレーあんかけ		696 770	★ 長ねぎと豆腐のグラタン (23日) ★					
12 (金)		ピースの日	ウインナーと キャベツの スープ		638 728	＜材料 4人分＞ とり もも肉 50g 小松菜 40g 長ねぎ 120g こめこ 米粉 15g しいたけ 30g とうにゅう 豆乳 150ml とうふ 豆腐 120g しろ 白みそ 小さじ2 あぶら 油 適量 ピザ用チーズ 30g コンソメ 小さじ1/4 ホイルカップ 4個 A しょうゆ 少々 こしょう 少々					
15 (月)		やさいの ナムル	ぼっかけ		692 739	＜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。					
16 (火)		ツナコーン サラダ	やき みそしる		639 789	「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！ なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (うどん)					
17 (水)		ユウリンチ あつあげと はくさいの うまに		669 804	冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。						

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・2年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。