

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
	こんだてめい	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		こんだてめい	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
8 (木)	ホキのねぎだれがけ ひじきとれんこんのサラダ コッペパン	ぎゅうにゅう たまごぞうすい	パン・こめ でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・レタス れんこん・しめじ しょうが・ににく	-	26 (月)	こまつな オムレツ コッペパン	ひじきの マヨサラダ ふゆやさいの シチュー	ぎゅうにゅう・ひじき ちくわ・とりひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン さといも・さんおんとう ごま・こめあぶら バター・マヨネーズ	-
	ごはん まつかぜやき	まるもちぞうに	ぎゅうにゅう	パンこ・こめ もち・さんおんとう ごま	692	635 (火)	たいめし ハニー・レモン フライドチキン	ひのかぶあえ けんちんじる ijimabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・からあげ (にぼし)・たい ぶたにく・とりにく	こめ・こめこ さといも・でんぶん さんおんとう はちみつ・ごま こめあぶら	727
9 (金)	ごはん まつかぜやき	まるもちぞうに	ぎゅうにゅう	パンこ・こめ もち・さんおんとう ごま	635	27 (水)	ひじきの きんぴら スイートポテト	とうにゅうなべ おはなし給食! ナ味めぐり 「おしりたんてい」	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・たまご なまクリーム・(ガラスー)	こめ・さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	564
	ごはん まつかぜやき	まるもちぞうに	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま	802	813	コッペパン	しまなみ ミネストローネ いちごジャム	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・たまご なまクリーム・チーズ	こめ・さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら	730
13 (火)	ごはん ししゃものごまあげ	ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ・しおこんぶ ししゃも・ぶたにく うずらたまご・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま	615	28 (木)	ひじきの きんぴら スイートポテト	とうにゅうなべ おはなし給食! ナ味めぐり 「おしりたんてい」	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・たまご なまクリーム・(ガラスー)	こめ・さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	588
	ごはん だいこんとぶたにくの オイスター・ソースいいため	シーフードスープ	ぎゅうにゅう えび・ぶたにく ベーコン (ガラスープ)	こめ・でんぶん アーモンド ごまあぶら こめあぶら えのきだけ・きくらげ	768	606 (金)	いのししにくの ラザニア コッペパン	のまたくあん サラダ しまなみ ミネストローネ いちごジャム	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ぶたにく いのししひきにく なまクリーム・チーズ	パン・ぎょうざのかわ さといも・さとう さんおんとう・ごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	753
14 (水)	とうにゅうの キッシュ レモンパン	アーモンドあえ みずなどじゃこの スパゲティ カルシウムの日	ぎゅうにゅう とうにゅう・しらすぼし かつおぶし・ベーコン ほたてかいばしら ウインナー・ゼラチン たまご・なまクリーム チーズ	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう アーモンド レモンピール こめあぶら	627	30 (金)	ごはん キャベツの ごまズあえ さつまいもの かきあげ	かきたまじる たまご	ぎゅうにゅう・とうふ ひよこま・わかめ (けずりぶし)・えび	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	659
	むぎごはん とうふサラダ ほうれんそん グラタン	ふゆやさい カレー	ぎゅうにゅう とうふ・ごまあげ かわめ・かつおぶし ぎゅうにく・とりにく チーズ	むぎ・こむぎこ マカラニ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	641 802	635 767	601 793	616 779	606 746	624 788	
16 (金)	さつまいも コロッケ コッペパン	いよかん サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・こめこ さつまいも・じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	635	641 802	いよかん レタス プロッコリー キャベツ	食塩 みかんジュース こめこ みず りんご酢 砂糖	小さじ1/5 大さじ1 小さじ1/6 小さじ1 小さじ1強 小さじ2	にんぶん にんじん こめこ みず りんご さとう	にんじん おお こ こ こ こ
	ごはん さかなの マヨネーズやき	ほうとう ピースの日 コラボ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・なっとう (にぼし)・さけ (けずりぶし) とりにく・とりひきにく・ こなチーズ・みそ	うどん・こめ さとう・ごまあぶら マヨネーズ	601 793	635 767	601 793	616 779	606 746	624 788	
19 (月)	ごはん さかなの マヨネーズやき	ほうとう ピースの日 コラボ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	おおむぎ・こむぎ こむぎこ・こめ 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	616	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
	ごはん しろいんげんまめ りんご レバーとじゃがいも ケチャップに	ファイバースープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チングンサイ にんじん・ぱセリ ピーマン・りんご レモン・きくらげ しょうが	616 779	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
20 (火)	ごはん スタミナなっとう	さかなの マヨネーズやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ・なっとう (にぼし)・さけ (けずりぶし) とりにく・とりひきにく・ こなチーズ・みそ	うどん・こめ さとう・ごまあぶら マヨネーズ	601	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
	ごはん さかなの マヨネーズやき	ほうとう ピースの日 コラボ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チングンサイ にんじん・ぱセリ ピーマン・りんご レモン・きくらげ しょうが	616 779	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
21 (水)	ごはん しろいんげんまめ りんご レバーとじゃがいも ケチャップに	ファイバースープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	おおむぎ・こむぎ こむぎこ・こめ 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	616	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
	ごはん こんさいの カシュー・ナツツいため フレンチトースト	ベリーベリー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ベーコン たまご・ヨーグルト	パン・じゃがいも さとう・カシュー・ナツツ いちごソース こめあぶら・バター ナタデココ	719	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
22 (木)	ごはん さきいかサラダ あげだしどうふ	とんじる	ぎゅうにゅう やきどうふ (けずりぶし) さきいか・ぶたにく みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	559	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	
	ごはん さきいかサラダ あげだしどうふ	とんじる	ぎゅうにゅう やきどうふ (けずりぶし) さきいか・ぶたにく みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	734	641 802	601 793	616 779	606 746	624 788	

きゅうしょく こんだて しょうかい
給食の献立紹介

ざいりょう 4人分>

A	いよかん 60 g	食塩	小さじ1/5
	レタス 30 g	みかんジュース	大さじ1
	プロッコリー 90 g	こめこ	小さじ1/6
	キャベツ 90 g	みず	小さじ1
		りんご酢	小さじ1強
		砂糖	小さじ2

<作り方>

① いよかんは皮をむき食べやすい大きさにきぎ、レタスはちぎる。

② キャベツはせん切り、プロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。

③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。

④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。

いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親します。

みなさんにとって、良いことがありますように。

こんねんど しゅん い こ ん だ て し ょ う か い
今年度は旬を生かした献立を紹介します。

減塩ポイント!

いよかん
伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、
こめこ
米粉でつけたとろみの効果で、少量の
ドレッシングでも野菜となじみます。

減塩

【旬の食材】
いよかん
プロッコリー

一緒にクッキング♪

いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。
小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！

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。

いんよう がっこうきゅうしょく ねん がつごう
引用：学校給食 2022年12月号ざいりょう 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