

日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal																										
9 (金)	さつまいも ようふう ジャム まつかぜやき こうはく サラダ はるの なくさスープ		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・(こんぶ) しらすぼし (けずりぶし) とりにく とりひきにく・たまご こなチーズ	パン・パンこ さつまいも・でんぶん さとう・さんおんとう みずあめ・ごま アーモンド オリーブオイル バター	しょうが・はるのななくさ だいこん・たまねぎ にんじん・レタス れんこん・レモン えのきだけ ほししいたけ・しめじ		596	27 (火)	   	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・からあげ・のり (こんぶ)・ひじき かつおぶし・(けずりぶし) たい・あかいた じゃこてんすりみ・たまご	こめ・でんぶん こめあぶら	えだまめ・ごぼう ごまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし えのきだけ		638																											
13 (火)	   	ごはん かぶの しらすあえ ぶりのてりやき にしめ	ぎゅうにゅう・こんぶ わかめ・(にぼし) しらすぼし・ぶり	こめ・さとう さんおんとう みずあめ・こめあぶら	こんにやく・かぶ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ほししいたけ		591	28 (水)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あぶらあげ・(にぼし) (けずりぶし)・ベーコン とりにく・たまご なまクリーム・チーズ・みそ	パン・うどん いちごジャム みかんジャム オリーブオイル	こんにやく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・レタス レモン・ほししいたけ		587																											
14 (水)	    	いちごの ブランジェ ハニーレモン フライドチキン ごぼうの サラダ ミネストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう・アガー まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく なまクリーム (ガラスープ)	パン・マカロニ こめこ・でんぶん さとう・さんおんとう はちみつ・こめあぶら バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・しょうが・セロリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・いちご レモン		656	29 (木)	   	ぎゅうにゅう からあげ・(こんぶ) わかめ・かつおぶし (けずりぶし) たい・とりにく	こめ・さといも ながいも・さとう こめあぶら	こんにやく・えだまめ かいわれだいこん だいこん・たまねぎ トマト・にんじん にんにく・はくさい ピーマン・ほうれんそう もやし・えのきだけ		600																											
15 (木)	   	ブロッコリーの サラダ ごうやとうふの ごまみそあげ ゆうきやさいと チキンのカレー むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・だいず こうやとうふ ひよこまめ かにかまぼこ とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト・みそ	むぎ・こめ じょうしんこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう・すりごま オリーブオイル こめあぶら カレールウ	きゅうり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レモン・トマトピューレ しょうが・にんにく	カルシウムの日	667	30 (金)	   	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし いのししひきにく ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん ブロッコリー・れんこん レモン		588																											
16 (金)	   	ライスクロquette だいずサラダ さつまいもの ポタージュ レモンパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とりにく とりひきにく・なまクリーム チーズ	こむぎこ・パン・パンこ こめ・さつまいも さつまいもペースト・さとう レモンピール・ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ ピーマン・ブロッコリー レモン・トマトピューレ		609	<div>★ い〜よかんサラダ (23日) ★</div> <div>給食の献立紹介</div> <div><材料 4人分></div> <table><tr><td>いよかん</td><td>60g</td><td>食塩</td><td>小さじ1/5</td></tr><tr><td>レタス</td><td>30g</td><td>みかんジュース</td><td>大さじ1</td></tr><tr><td>ブロッコリー</td><td>90g</td><td>米粉</td><td>小さじ1/6</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>90g</td><td>水</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td></td><td></td><td>りんご酢</td><td>小さじ1強</td></tr><tr><td></td><td></td><td>砂糖</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>小さじ1/3</td></tr></table> <div><作り方></div> <div>① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割り、レタスはちぎる。</div> <div>② キャベツはせん切り、ブ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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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れます。</div> <div>みなさんにとって、良いことがありますように。</div> <div>減塩ポイント！</div> <div>伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、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。</div> <div>減塩</div> <div>【旬の食材】</div> <div>いよかん</div> <div>ブロッコリー</div> <div>一緒にクッキング♪</div> <div>いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。</div> <div>小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div>						いよかん	60g	食塩	小さじ1/5	レタス	30g	みかんジュース	大さじ1	ブロッコリー	90g	米粉	小さじ1/6	キャベツ	90g	水	小さじ1			りんご酢	小さじ1強			砂糖	小さじ2			淡口しょうゆ	小さじ1/3
いよかん	60g	食塩	小さじ1/5																																						
レタス	30g	みかんジュース	大さじ1																																						
ブロッコリー	90g	米粉	小さじ1/6																																						
キャベツ	90g	水	小さじ1																																						
		りんご酢	小さじ1強																																						
		砂糖	小さじ2																																						
		淡口しょうゆ	小さじ1/3																																						
19 (月)	さけとたまごの チャーハン からしあえ とりにくの みかんふうみやき ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず (こんぶ)・さけ とりひきにく とりにく・とりささみ (ガラスープ) たまご	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう みかんジャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	ごまつな・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい もやし・レタス みかんジュース・きくらげ		591	20 (火)	かけて たべてね スタミナ なっとう はくさいの ごまサラダ ごはん きびなごの カレーあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト なっとう・(けずりぶし) きびなご・とりひきにく たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・はくさい えのきだけ・しいたけ しょうが		613																										
21 (水)	だいずミート ハンバーグ ゆずドレッシング サラダ ふゆやさいの シチュー コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・レンズまめ あいびきにく・とりにく たまご・なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら・バター ドレッシング	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん ほうれんそう・レタス きくらげ・しめじ		579	22 (木)	   	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・(こんぶ) (にぼし) かつおぶし ぶたにく・とりにく	こめ・さといも でんぶん・さとう こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・ごまつな しょうが・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・ばいにく ほししいたけ		612																										
23 (金)	さけの マヨネーズやき い〜よかん サラダ みずなと じゃこの スパゲティ コめコパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし・さけ いか・ベーコン	こめこパン スパゲティ・こめこ さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・みずな・たまねぎ とうもろこし・にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス・いよかん みかんジュース・えのきだけ しめじ・にんにく		580	26 (月)	   	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・あおのりこ えそすりみ・みそ かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく とりひきにく	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも でんぶん・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・れんこん		607																										

せり
七草
七草

ぜんこくからこう
きゅうしゅくしゅうかん

全国学校給食週間

イラスト引用:食育フォーラム2023. 1月号・2025.1月号

1月26日(月)～1月30日(金)の給食には、
今治市産の食 材を豊富に使った献立が登場します！