

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価																									
2	キムタクごはん さきイカのかみかみサラダ みたらしきなごだんご とうふのみそしる	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ (こんぶ) (にぼし)・さきいか ぶたにく・とりにく みそ	むぎ・こむぎ・こめ しらたまだんご でんぶん・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・キムチ えのきだけ・しょうが	660 847	17	レバーとにくだんごのかわりソース わかめとトマトのごまサラダ こめこパン	ぎゅうにゅう・わかめ ベーコン・とりレバー にくだんご	こむぎ・こめこパン じゃがいも・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こまつな・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・もやし えのきだけ・ほししいたけ にんにく	525 666																									
3	クリスピーチキン ポテトサラダ やきプリンタルト ABCスープ	ぎゅうにゅう・だいず きなこ・ベーコン とりにく うずらたまご (ガラスープ)	こむぎ・こめ・パン マカロニ コーンフレーク じゃがいも・さとう こめあぶら やきプリンタルト マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー きくらげ	765 951	18	むぎごはん はだかむぎいり みそポテト	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき とりひきにく うずらたまご・みそ	むぎ・もちむぎ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・しょうが にんにく	572 743																									
4	FC今治コラボメニュー キャラメルえのきの ナッツすのもの ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう・とうふ ゆば・(こんぶ) わかめ (かつおぶし) (けずりぶし) ぶたにく・たまご	むぎ・こめ・こめこ さとう・はちみつ カシューナッツ・ごま アーモンド こめあぶら・バター FC IMABARI	だいこん・たまねぎ なのはな・にんじん しろねぎ ねぎ えのきだけ しょうが	600 774	19	むぎごはん そくせき レモンあえ さばカツ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・しおこんぶ しらすぼし・さば ぶたひきにく・ぶたレバー とりひきにく・たまご みそ	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・たまねぎ・トマト トマトかん・トマトジュース にんじん・はくさい・パセリ ピーマン・りんごソース レモン・しめじ・しょうが にんにく	699 882																									
5	わかめごはん いそかあえ ししゃものマリネ だいこんスープ	ぎゅうにゅう・のり わかめ・ししゃも ウインナー うずらたまご	むぎ・こめ・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・もやし・レモン きくらげ・ほししいたけ	553 693	23	むぎごはん かえりりやさいの レモンあえ だいず はるまき	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ かえりりりり (けずりぶし) とりにく	むぎ・こむぎこ はるまきのかわ・こめ さといも・でんぶん はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん しろねぎ・ねぎ・もやし れんこん・レモン ほししいたけ・しょうが	535 704																									
6	ツナとわかめの つくだに むぎごはん ぎょうろつけ たまごスープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・えそすりみ まぐるあぶらづけ とりひきにく・たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ・にんじん しいたけ・しょうが	576 762	24	シェパーズパイ ヘルシー ごまナッツ サラダ コッペパン だいこんの クリーム シチュー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき ぶたひきにく とりひきにく なまクリーム こなチーズ・チーズ (ガラスープ)	パン・こめこ じゃがいも・さとう すりごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・セロリ だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん パセリ・ほうれんそう まこもたけ・しいたけ トマトピューレ	553 693																									
9	わかめともやしの ナムル ごはんと こぶやどろふと ぶたにくの あげ わふう スープ	ぎゅうにゅう こうやどろふ・わかめ (にぼし) (けずりぶし) かにかまぼこ ぶたにく・とりにく	こむぎ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・だいこん にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	545 712	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:菜の花】</p> <p>★ 菜の花ご飯 (4日) ★</p> <p>＜材料 米2合分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>こめ</td> <td>米</td> <td>2合</td> <td>鶏卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>少量</td> <td>油</td> <td>少量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> <td>顆粒和風だし</td> <td>1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1g</td> <td>水</td> <td>おお</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>菜の花</td> <td>60g</td> <td>食塩</td> <td>少量</td> <td></td> </tr> </table> <p>うすくちしょうゆ 小さじ1</p> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。 ② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。 ③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。 ④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。 ⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。 ⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。 ⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。 						こめ	米	2合	鶏卵	1個	だし昆布	少量	油	少量		酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g		食塩	1g	水	おお	大さじ1	菜の花	60g	食塩	少量	
こめ	米	2合	鶏卵	1個																																
だし昆布	少量	油	少量																																	
酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g																																	
食塩	1g	水	おお	大さじ1																																
菜の花	60g	食塩	少量																																	
10	じゃこと はるキャベツの フリッター コッペパン ごま ドレッシング サラダ はるやさいと とりのポトフ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう とうにゅう・わかめ しらすぼし まぐるあぶらづけ とりひきにく・たまご にくだんご	パン・じゃがいも さとう・ごま あんずジャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー レタス・レモン・しめじ	590 731	<p>卒業式 修了式</p> <p>給食から、どんなことを学びましたか?</p> <p>卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？</p> <p>今年度の給食も、あと少しで終わりです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！</p>																														
11	ひじょうしよく カレー いちごのプルプル ブラマンジェ わかめとにんじんの きんぴら ひじき とんじる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ひじき アガー・(にぼし) ぶたにく なまクリーム・みそ	こめ・さとう・ごま ごまあぶら ひじょうしよくカレー	こんにやく・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・いちご・レモン	529 741	<p>非常食の日</p>																														
12	かいそう サラダ たまごと わかめの ちゅうかふう スープ すずきの マッシュポテトやき	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・かいそう わかめ・すずき やきぶた・たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり トマト・パセリ ほししいたけ	535 672	<p>卒業式 修了式</p>																														
13	チョコレギ サラダ むぎごはん だいずとひじきの かきあげ しせん にくじゃが	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・のり わかめ・ひじき しらすぼし・えび ぶたにく・たまご	むぎ・こむぎ・こめ さつまいも じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん しろねぎ・サニーレタス ほししいたけ・にんにく	629 827	<p>卒業式 修了式</p>																														
16	おから ドーナツ はくさいの じゃこあえ チヂミふう すりみたまごやき かんこくふう わかめスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・おから しおこんぶ・わかめ しらすぼし・えそすりみ (けずりぶし) ぎゅうひきにく・たまご みそ	むぎ ドーナツボールミックス こめ・でんぶん・ごま すりごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・しろねぎ はくさい・ほししいたけ にんにく	594 760	<p>卒業式 修了式</p>																														

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。

給食がない日
大島中 5・6日 3年生県立一般入学試験のため
吉海小 23日 卒業証書授与式準備
宮窪小 24日 卒業証書授与式

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります