



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	てづくりあげぎょうざ じゃことコーンのナムル はるさめいりちゅうかスープ	ちやくやくほねになるもの	はたら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	586 692	17	かみかみ あえ カルピス ゼリー チーズいりハンバーグ	ちやくやくほねになるもの	はたら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	607 757																				
3	ちらしずし ちくわのにしよくあげ こうはくはんぺんしる	ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・わかめ しらすほし・えび・ちくわ こうはくはんぺん・たまご (こんぶ)(けずりぶし)	こむぎこ・こめ・さとう アーモンド・こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・かんびょう キャベツ・ごぼう・たまねぎ にんじん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし えのきだけ・ほししいたけ	744	18	はるやさいのみそ マヨネーズあえ ししゃものごまあげ	ぎゅうにゅう・ひじき ししゃも・ちくわ・とりにく じゃがいも・でんぶ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こむぎこ・こめ・さとう じゃがいも・でんぶ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・だいこん にんじん・ブロッコリー れんこん・しいたけ なのはな	599 742																				
4	ごはん うめかつおあえ さばのこうみやき 肉じゃが	ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・さば とりにく(けずりぶし)	こめ・じゃがいも ながいも・さとう さんおんとう・こめあぶら	いとこんにやく・グリーンピース キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・ばいにく レモン・ほししいたけ・しょうが	726	19	とろーりやまいも チーズやき ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・ツナ ぶたにく・ウインナー チーズ	パン・じゃがいも ながいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・だいこん チンゲンサイ・レモン にんじん・ねぎ	526 641																				
5	じゃことほるキャベツの フリッター プロテイン サラダ つぶつぶコーン スープ	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・しらすほし ベーコン・とりさき たまご(ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ミルクココアのもと オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし コーン・にんじん・はくさい ブロッコリー	598 733	23	だいずいり コーンコロケ カントリースープ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・ウインナー とりにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・しいたけ	570 705																				
6	ごはん こんにやくとひじきの サラダ ヤンニョムレバー わかめスープ	ぎゅうにゅう・わかめ ひじき・ぶたレバー ベーコン・とりにく (ガラスープ)	こめ・こめこ・じゃがいも でんぶ・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら	サラダこんにやく・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト・もやし	557 704	24	げんりょう ごはん とりにく しょうゆ ラーメン	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・わかめ かつおぶし・あかいた ぶたにく (ガラスープ)(こんぶ)	こめ・ちゅうかめん こむぎこ・ごまあぶら こめあぶら ドレッシング	きゅうり・だいこん・たけのこ にんじん・しろねぎ・もやし きくらげ・しょうが・にんにく	748																				
9	ホキのオニオン マヨネーズやき マリネサラダ たまご スープ	ぎゅうにゅう・わかめ しろいんげんまめ とうふ・ホキ・たまご (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぶ コーンスターチ・さとう オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	えだまめ・きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん・パセリ レタス・レモン・ほししいたけ	501 618	<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 (18日) ★</p> <p>＜材料 米2合分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>こめ</td> <td>2合</td> <td>鶏卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>少々</td> <td>あぶら油</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> <td>顆粒和風だし</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>1g</td> <td>みず</td> <td>おお</td> </tr> <tr> <td>菜の花</td> <td>60g</td> <td>しょうゆ</td> <td>少々</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"> <li>① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。</li> <li>② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。</li> <li>③ 菜の花は、1cm程度に切って茹でて、みずけを切る。</li> <li>④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。</li> <li>⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。</li> <li>⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。</li> <li>⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。</li> </ol>						こめ	2合	鶏卵	1個	だし昆布	少々	あぶら油	少々	酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g	しょうゆ	1g	みず	おお	菜の花	60g	しょうゆ	少々
こめ	2合	鶏卵	1個																												
だし昆布	少々	あぶら油	少々																												
酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g																												
しょうゆ	1g	みず	おお																												
菜の花	60g	しょうゆ	少々																												
10	きりぼしだいこんの あえもの しょうがやき のっぺいじ	ぎゅうにゅう・とうふ ツナ・ぶたにく (にぼし)	こめ・こめこ・さいも でんぶ・さとう はちみつ・ごま ごまあぶら	きゅうり・ごぼう・だいこん きりぼしだいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ・ねぎ しょうが	537 679	<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食べて、元気に学校生活を過ごしましょう！</p>																									
11	キムチチャーハン せんざんき もずくスープ	ぎゅうにゅう・とうふ のり・もずく・わかめ ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・たけのこ にんじん・ねぎ・キムチ あかピーマン・レタス きいろピーマン・えのきだけ ほししいたけ・しょうが にんにく	575 763	<p>引用:「いらすとや」 学校給食2024年2月号</p>																									
12	ブロッコリーの オムレツ アーモンドとやさいの サラダ ミートボールの トマトに	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・とりにく たまご・くだんご (ガラスープ)	パン・じゃがいも さんおんとう・アーモンド オリーブオイル・バター こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト・にんじん パセリ・ブロッコリー・レタス しめじ	557 688	<p>今治東中3年 お祝いデザート</p>																									
13	むぎごはん レモンジンジャー ドレッシングサラダ ひよこまめの のりしおポテト エッグカレー	ぎゅうにゅう・だいず ひよこまめ・あおのり ひじき・とりにく うずらたまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ・じょうしんこ じゃがいも・はちみつ オリーブオイル こめあぶら カレーウ	えだまめ・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・レモン しめじ・しょうが・にんにく	655 822	<p>今治東中3年 お祝いデザート</p>																									
16	メルのなたねやき やさいチップス フィオの トマトスパゲティ	ベーコン・ゼラチン こなチーズ・メルルーサ ぎゅうにゅう・たまご	パン・スパゲティ さつまいも・じゃがいも オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・こまつな・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ しめじ・にんにく	589 740	<p>今治東中3年 お祝いデザート</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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※〇印はスプーンのつく日です。