

日(曜)	こんだてめい	きいろ	あかいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	きいろ	あかいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																				
2(月)	ほうれんそうのオムレツ、しょういんけんまめのサラダ、ポークビーンズ、コッペパン	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら パター	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ぶたにく まぐるあぶらづけ ベーコン・とりにく たまご	きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ ほうれんそう・レタス トマトビュール にんにく	606	17(火)	デザート、はるキャベツのからしあえ、せきはん、かいはしらのかきあげ	こめ・もちこめ こむぎこ・ふ さつまいも・さとう でんぶん・ごま あぶら	ぎゅうにゅう あずき・ひじき あさり・たまご ほたてかいはしら (こんぶ) (けずりぶし)	キャベツ・たまねぎ なのはな・にんじん みつば・もやし えのきだけ・しめじ	652																				
3(火)	ひなあられ、こまつなと かんぴょうの ぶりの たりやき、しらたまい すましじる、コッペパン	こめ しらたまもち でんぶん さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ しらすぼし かつおぶし・ぶり かまぼこ・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	えだまめ・かんぴょう ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しいたけ しょうが	611	18(水)	なのはな ごはん、きりぼしだいこんの ごまあえ、みだくさん みそしる、コッペパン	こめ こめこ でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ まぐるあぶらづけ とりにく・たまご (こんぶ) (にぼし)	なのはな・キャベツ きゅうり・れんこん きりぼしだいこん しめじ・はくさい だいこん・ねぎ しょうが・にんじん	605																				
4(水)	ぶたにくの こんぶいため、ごはん、だいずとひきにくの おとしあげ、あいしょうじる、コッペパン	こめ・こむぎこ さつまいも・さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ こんぶ・ぶたにく とりにく みそ (けずりぶし)	ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい れんこん・えのきだけ しょうが	651	19(木)	ひじきの ナッツサラダ、きなこあげパン、フルーツポンチ、やきビーフン	パン・ピーフン さとう・アーモンド ごまあぶら・あぶら いちごゼリー マスカットゼリー サイダー	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ぶたにく	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン もやし・みかん・もも オレンジジュース バインアップル しいたけ・しょうが	608																				
5(木)	ライスグラタン、きりぼしだいこんの サラダ、しおぶたカレーポトフ、コッペパン	パン・こむぎこ こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら パター	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうにゅう しらすぼし・チーズ ぶたにく・とにく (ガラスープ)	えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ にんにく	594	23(月)	おこめのタルト、ツナの たまごやき、かみかみ サラダ、はかたの しおラーメン、コッペパン	パン ちゅうかめん さとう アーモンド ごまあぶら あぶら おこめのタルト	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ さきいか ぶたにく・たまご (ガラスープ)	グリーンピース キャベツ・たまねぎ とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・もやし えのきだけ・きくらげ	638																				
6(金)	じゃがいもの ごまみそあえ、ぶたにくの しょうがやき、けんちんじる、FC今治コラボ給食	こめ・こめこ じゃがいも・さとう はちみつ すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく あぶらあげ みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こんにやく・ごぼう とうふ・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ もやし・えのきだけ しょうが	591	24(火)	卒業式、卒業おめでとう!	今月の今治産の食材は こめ 米・パン用小麦粉・卵・はちみつ・かぶ・はくさい・キャベツ こまつな だいこん しろ 大根・白ねぎ・にんじん・ブロッコリー・れんこん ほうれん草・里芋 生しいたけ・いちご・柑橘類 でき																							
9(月)	とりにくの みかんふうみやき、ほねぶと サラダ、こうやどうふの クリームに、コッペパン	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう みかんジャム オリーブオイル あぶら パター	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき・しらすぼし まぐるあぶらづけ ベーコン・とりにく だし しょうゆ (ガラスープ)	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー みかんジュース	604	<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</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>食塩</td> <td>1g</td> <td>みず</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>菜の花</td> <td>60g</td> <td>食塩</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、水気を切る。</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	少々	酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g	食塩	1g	みず	大さじ1	菜の花	60g	食塩	少々
こめ	2合	鶏卵	1個																												
だし昆布	少々	あぶら	少々																												
酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g																												
食塩	1g	みず	大さじ1																												
菜の花	60g	食塩	少々																												
10(火)	はくさいのいそかあえ、きびなごの あおのりフライ、だいこんと あつあげの にもん、コッペパン	こめ・こむぎこ パンこ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ あおのりこ・のり きびなご ちくわ (けずりぶし)	こんにやく・ごぼう さやいんげん こまつな・だいこん にんじん・はくさい もやし・しめじ	584	<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(水)	こくさんやさいゼリー、とりにくのおわやき、ばいにくあえ、タコいりおでん、コッペパン	こめ・こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう やさいゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ・たこ ちくわ・ぎゅうにく とりにく (けずりぶし)	キャベツ・こんにやく きゅうり・だいこん にんじん・ばいにく レモン・しょうが	640																										
12(木)	りんごジャム、はるキャベツの フリッター、コーンフレーク サラダ、にくだんご ビーフンチュウ、コッペパン	パン コーンフレーク じゃがいも・さとう りんごジャム オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう しらすぼし たまご にくだんご	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・レタス あかピーマン とうもろこし しめじ	593																										
13(金)	いとかんてんの ちゅうかあえ、レバーとだいずの かりんとう、わかめと うずらたまごの スープ、コッペパン	こめ・むぎ さつまいも じゃがいも ちゅうか・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう だいず・かんてん わかめ ちゅうかからげ ぶたレバー ベーコン うずらたまご	たまねぎ・にんじん もやし・レタス えのきだけ チンゲンサイ こまつな	613																										
16(月)	かえりとやさいの レモンあえ、ひよこまめの スープ、カップミートローフ、コッペパン	パン・パンこ じゃがいも・さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ひよこまめ・ベーコン ぎゅうにく・たまご かえりいりこ ぶたにく・ぶたレバー うずらたまご (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・とうもろこし グリーンピース レモン・しいたけ しょうが・にんにく	574																										

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用:「いらすとや」  
学校給食2024年2月号