

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																					
2(月)	ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ わかめうどん コッペパン	ぎゅうにゅう あおのり・たまご (こんぶ)・とりにく (けずりぶし) わかめ・ちくわ	こむぎこ・パン うどん・さとう ごま・すりごま こめあぶら	たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし えのきだけ ほししいたけ	512	17(火)	サイコロ ステーキ チャーハン はるさめサラダ せんざんき キムチスープ リクエスト給食	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく・とりにく ロースハム (ガラスープ)	こむぎこ・こめ でんぶん・ごま さんおんとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・パセリ チンゲンサイ にんじん・キムチ にら・えのきだけ しょうが・にんにく	602																					
3(火)	ちらしずし なのはなの しおこんぶあえ あげささみの レモンに すましじる ひばまつり 献立	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) しおこんぶ・わかめ しらすぼし・えび (けずりぶし) ロースハム とりささみ	ふ・こめ でんぶん・すりごま さとう・ごまあぶら さんおんとう こめあぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・ごぼう たまねぎ・なのはな にんじん・ねぎ レモン・えのきだけ ほししいたけ	538	18(水)	ごはん ちゅうかサラダ エビテリ にらたまスープ	ぎゅうにゅう とうふ・えび ちゅうかくらげ ロースハム たまご (ガラスープ)	こめ・でんぶん ごま・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん さんおんとう もやし ほししいたけ しょうが・にんにく	507																					
4(水)	ごはん さきいかサラダ ホキの カレーチーズやき ぶたにくと あつあけの ピリからに カルシウムの日	ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ さきいか ぶたにく・みそ こなチーズ (ガラスープ)	こめ・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん チンゲンサイ しろねぎ・しょうが にんにく	556	19(木)	とりにくの ガーリック パンこやき コッペパン わかめ サラダ フルーツポンチ はるキャベツと ベーコンの スープ リクエスト給食	ぎゅうにゅう レンズまめ わかめ・ベーコン とりにく (ガラスープ)	パン・パンこ さとう・ごま ごまあぶら バター カクテルゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・にんにく とうもろこし・パセリ にんじん・レタス みかんかん・しめじ パインかん・セロリ おうとうかん	566																					
5(木)	じゃこはるキャベツの フリッター ヘルシー ごまナッツ サラダ コッペパン いちごの プAMANジェ だいこんスープ i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう とうにゅう・ひじき アガー・しらすぼし たまご・ウインナー うずらたまご なまクリーム	パン・アーモンド じゃがいも・さとう さんおんとう すりごま・こめこ オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・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 ほうれんそう・いちご レモン・ほししいたけ	597	23(月)	ごはん ミモザサラダ クレープ だいたミート ハンバーグ こうはく はんぺんじる セレクト デザート	ぎゅうにゅう だいず・とうふ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし)・たまご こうはくはんぺん ぎゅうひきにく ぶたひきにく	パンこ・こめ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら (セレクト)クレープ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レモン・レタス ねぎ・えのきだけ きくらげ	617																					
6(金)	なのはな ごはん かにかまサラダ ぶたのしょうがやき ひじきいり みそしる FC今治 コラボ給食	ぎゅうにゅう (こんぶ)・ひじき (にぼし)・みそ (かつおぶし) かにかまぼこ たまご・ぶたにく とりにく	こめ・こめこ さつまいも さとう・はちみつ こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・なのはな にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい しょうが	514	<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 (6日) ★</p> <p>給食の献立紹介</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>かりゅうわふう 顆粒和風だし</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1g</td> <td>みず</td> <td>おお 大さじ1</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"> 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。 <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>引用:「いらすとや」 学校給食2024年2月号</p>							こめ	2合	鶏卵	1個	だし昆布	少々	あぶら	少々	酒	小さじ1	かりゅうわふう 顆粒和風だし	1g	食塩	1g	みず	おお 大さじ1	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	少々																													
酒	小さじ1	かりゅうわふう 顆粒和風だし	1g																													
食塩	1g	みず	おお 大さじ1																													
菜の花	60g	しょうゆ	少々																													
9(月)	サバカツ ごぼうとナッツの サラダ はるやさいと とりのポトフ コッペパン	ぎゅうにゅう ひじき・さば たまご・みそ とりにく	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド 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 ごぼう・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・あかピーマン ブロッコリー しめじ・にんにく	626	10(火)	ひじょうしよく カレー もやしのしらすあえ さつまいも ことうむしパン かんぶつ たつぷり みそしる	ぎゅうにゅう からあげ こうやどうふ わかめ・(にぼし) しらすぼし・たまご ぶたにく・みそ	むしパンミックス さつまいも くるごとう ひじょうしよくようか	かんぴょう・キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし ほししいたけ	629																					
10(火)	ひじょうしよく カレー もやしのしらすあえ さつまいも ことうむしパン かんぶつ たつぷり みそしる	ぎゅうにゅう からあげ こうやどうふ わかめ・(にぼし) しらすぼし・たまご ぶたにく・みそ	むしパンミックス さつまいも くるごとう ひじょうしよくようか	かんぴょう・キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし ほししいたけ	629	11(水)	ごはん とりにくの うめにんにくてりやき はくさい そぼろじる ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・とりにく (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりにく	こめ・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・きゅうり かんぴょう・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・レタス ばいにく・しょうが にんにく	523																					
11(水)	ごはん とりにくの うめにんにくてりやき はくさい そぼろじる ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・とりにく (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりにく	こめ・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・きゅうり かんぴょう・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・レタス ばいにく・しょうが にんにく	523	12(木)	ウインナーと じゃがいものソテー コーンサラダ ABCスープ きなこあげパン リクエスト 給食	ぎゅうにゅう きなこ・ウインナー とりにく うずらたまご (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも 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・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし あかピーマン ブロッコリー きくらげ・パセリ	572																					
12(木)	ウインナーと じゃがいものソテー コーンサラダ ABCスープ きなこあげパン リクエスト 給食	ぎゅうにゅう きなこ・ウインナー とりにく うずらたまご (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも 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・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし あかピーマン ブロッコリー きくらげ・パセリ	572	13(金)	いそかあえ トンカツ カツカレー (カレー) むぎごはん かけてたべてね!	ぎゅうにゅう のり・ぶたにく たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも こめあぶら カレー ルー	グリーンピース キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・しょうが にんにく	621																					
13(金)	いそかあえ トンカツ カツカレー (カレー) むぎごはん かけてたべてね!	ぎゅうにゅう のり・ぶたにく たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも こめあぶら カレー ルー	グリーンピース キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・しょうが にんにく	621	16(月)	ほうれんそうの キンシュ はるキャベツの コールスロー オニオンスープ コッペパン キャラメル クリーム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しらすぼし・たまご とりにく なまクリーム チーズ	パン・さとう こめあぶら キャラメルクリーム ドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん チンゲンサイ とうもろこし・パセリ ほうれんそう ほししいたけ	596																					

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】

★ 菜の花ご飯 (6日) ★

給食の献立紹介

<材料 米2合分>

こめ	2合	鶏卵	1個
だし昆布	少々	あぶら	少々
酒	小さじ1	かりゅうわふう 顆粒和風だし	1g
食塩	1g	みず	おお 大さじ1
菜の花	60g	しょうゆ	少々

うすくちしょうゆ 小さじ1

<作り方>

- 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。

卒業式 修了式

給食から、どんなことを学びましたか?

引用:「いらすとや」
学校給食2024年2月号

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? 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!

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

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。