



日(曜)	こんだてめい	あかい	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	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal																				
2 (月)	ちらしずし はるやさいのみそマヨネーズあえ レバーのかりんとう こうはいはんぺんじる	ちやくやくやほねになるもの ぎゅうにゅう・とうふ(こんぶ)・わかめ ひじき・しらすぼし(けずりぶし)・えび こうはいはんぺん とりレバー・みそ・たまご	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・じょうしんこ でんぶん くるごとう・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	からだのちようしをととのえるもの えだまめ・かんびよう キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん・ねぎ フロコリー・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	625	19 (木)	なのはなごはん かえりとやさいのレモンあえ ちくわの ごまころもあげ のっぺい じる	ちやくやくやほねになるもの ぎゅうにゅう(こんぶ) かえりいりこ(けずりぶし) ちくわ・とりにく たまご	はたらくちからやたいおんになるもの こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	からだのちようしをととのえるもの キャベツ・きゅうり だいこん・なのはな にんじん・ねぎ・れんこん レモン・ほししいたけ	629																				
5 (木)	ごはん もやしのごまあえ ツナのたまごやき ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ まぐるあぶらづけ かにかまぼこ ぶたにく・たまご(ガラスープ) みそ	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・グリーンピース きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しろねぎ・もやし えのきだけ・しょうが にんにく	631	23 (月)	むぎごはん コールスロー サラダ はるキャベツの キッシュ ひよこまめの カレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ ぶたにく・とりひきにく たまご・なまクリーム チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ カレールウ	からだのちようしをととのえるもの キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・レタス しょうが・にんにく	689																				
6 (金)	メルルーサのフライ ミモザサラダ コッペパン ブロッコリーのクリームに	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく・たまご なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・フロコリー レモン	593	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。【旬の食材:菜の花】</p> <h3>★ 菜の花ご飯 (23日) ★</h3> <p>きゅうしやく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>★ 菜の花ご飯 (23日) ★</p> <p>＜材料 米2合分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>こめ</td> <td>2合</td> <td>けいらん</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>A 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>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>菜の花</td> <td>6.0g</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>引用:「いらすとや」 学校給食2024年2月号</p>						こめ	2合	けいらん	1個	だし昆布	少々	あぶら	少々	A 酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g	しょうゆ	1g	みず	大さじ1	菜の花	6.0g	しょうゆ	少々
こめ	2合	けいらん	1個																												
だし昆布	少々	あぶら	少々																												
A 酒	小さじ1	顆粒和風だし	1g																												
しょうゆ	1g	みず	大さじ1																												
菜の花	6.0g	しょうゆ	少々																												
9 (月)	ごはん もやしナムル ぶたのしょうがやき かきたまじる	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト(けずりぶし)・ぶたにく とりひきにく・たまご	こめ・こめこ じゃがいも さとう・はちみつ ごまあぶら こめあぶら	かんびよう・キャベツ きゅうり・たまねぎ でんぶん・さとう もやし・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	589	<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>																									
10 (火)	ひじょうしやくようカレー みかんゼリー さくさくドーナツ すいとん	ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ)・アガー とりにく	ドーナツボールミックス すいとん・さとう こめあぶら ひじょうしやくようカレー	みずな・ごぼう だいこん・にんじん みかんジュース みかんかん しいたけ	696	<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>																									
11 (水)	トマトスクランブルエッグ レモンソングレードレッシング サラダ はるキャベツのクリームスープ きなこトースト	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト きなこ・ひじき・とりにく とりひきにく・たまご	こむぎこ・パン じゃがいも さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・ごまつな しょうが・たまねぎ トマト・ミニトマト にんじん・フロコリー レモン	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>																									
12 (木)	ごはん わふう だいこんサラダ チーズハンバーグ ポトフ	ぎゅうにゅう だいず・ひじき かつおぶし ぶたにく・チーズ ぶたひきにく とりひきにく たまご(ガラスープ)	パンこ・こめ さとう さんおんとう ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・しめじ しょうが	668	<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>																									
13 (金)	にくじゃがはるまき パインサラダ ベジタブルスープ こめこパン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく (ガラスープ)	こめこパン はるまきのかわ 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	さやいんげん・きゅうり ごまつな・たまねぎ にんじん・フロコリー レタス・パインかん えのきだけ	635	<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>																									
16 (月)	ごはん ごまあえ だいずとひじきの かきあげ とんじる	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ひじき・しらすぼし (けずりぶし) ぶたにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう ごま・こめあぶら	ごまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし	621	<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>																									
17 (火)	キムたく ごはん はるさめ サラダ とりにくの レモンに ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう だいず(こんぶ) ぶたにく とりひきにく とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・はるさめ 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 ごまつな・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・キムチ レモン・きくらげ	613	<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>																									
18 (水)	じゃこはるキャベツの フリッター ツナ サラダ ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・しらすぼし まぐるあぶらづけ ぶたにく・ベーコン たまご	パン・さつまいも じゃがいも 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・とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・パセリ レタス・レモン トマトピューレ	589	<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>																									

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年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。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が見え、心がほぐれます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。今年度の給食も残りわずかとなりました。春休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、心身の土台をしっかり整えて、希望に満ちた春を笑顔で迎えましょう。



イラスト引用:学校給食2025.8月号、2025.1月号、2025.2月号、2026.2月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 旬の食材を太字にしています。