

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(月)	ごはん、もやしのナムル、はなしゅうまい、こうやどうふのたまごとし	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	693 859	17(火)	ごはん、キャベツとツナのはるまき、わかくさのスープ	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	624																				
3(火)	ちらしずし、おかかあえ、かりかりがんと、しらたまいりすまじる	ぎゅうにゅう・とうふ	こむぎこ・こめ	キャベツ・ごぼう	— 877	18(水)	ポテトのミートソースやき、コッペパン、はるキャベツのコールスローサラダ、わかくさスープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン	グリーンピースペースト	576 706																				
4(水)	ポテトのコーンクリームやき、ツナサラダ、コッペパン、おいわいメニュー	ぎゅうにゅう	パン・パンこ	キャベツ・こまつな	539 664	19(木)	むぎごはん、ビーフンサラダ、しんごとはるキャベツのフリッター、コッペパン、ミートボールカレー	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ	グリーンピース・キャベツ	663 830																				
5(木)	ごはん、かんぴょうのこまあえ、おこのみあげ、きわかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう・とうふ	こむぎこ・こめ	かんぴょう・キャベツ	622 778	23(月)	ごはん、コーンサラダ、レバーとじゃがいものかみかみあえ、はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	キャベツ・きゅうり	596 752																				
6(金)	メルルーサのわかくさやき、コッペパン、ミモザサラダ、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも	グリーンピースペースト	576 712	24(火)	むぎごはん、しらすあえ、ヤンニョムチキン、ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ	こんにやく・キャベツ	— 883																				
9(月)	なのはなごはん、きりほしだいごんのこまあえ、ひじきのかきあげ、ぶたじる	ぎゅうにゅう・とうふ	こめ・こむぎこ	こんにやく・キャベツ	546 682	<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 (9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、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(火)	むぎごはん、かにかまのすのもの、ぶたのしょうがやき、じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ	いとこんにやく	596 747	<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？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(水)	ことうビーンズ、ベジタブルスクランブルエッグ、チキンとマカロニのスープ	ぎゅうにゅう	パン・マカロニ	キャベツ・こまつな	716 729	13(金)	ひよこまめののりおポテト、わかめのサラダ、はなやさいとトマトのペスタートレ	ぎゅうにゅう	こめ・パン	キャベツ・きゅうり	596 733																				
12(木)	ごはん、おからポテサラ、あげだしとうふ、キムチスープ	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	きゅうり・だいこん	613 774	16(月)	ごはん、こうやどうふのあえもの、さばのごまみそやき、けんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ・でんぶ	こんにやく・ごぼう	558 711																				

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。 ※ 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。

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。