



4月分 学校給食献立表 (14回)



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
⑨ (木)	ごはん フレンチサラダ りんご れんこん バーグ はるキャベツの ポトフ	ちやくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生 590	②4 (金)	むぎごはん コールスロー サラダ とうふナゲット チキン カレー	ちやくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生 602 798
⑩ (金)	I.I. imabari! ブランド給食 むぎごはん あおなの いそかあえ おこのみあげ はちみつみぞかけ ふあふあ どんぶり	ぎゅうにゆう とうふ・あおのりこ ひじき・かつおぶし ぶたにく・とりにく たまご・みそ・のり だいず (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう こめこ・はちみつ いちごゼリー でんぶん	かんぴょう・ほししいたけ キャベツ・こまつな・ねぎ だいこん・たまねぎ にんじん・しょうが	602 788	②7 (月)	たけのこ ごはん そくせきづけ えびとひじきの かきあげ とうふの すましじる	ぎゅうにゆう とうふ・からあげ わかめ・とりにく きゅうり・たまご ひじき・あかいた かつおぶし・えび たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう きょうしんこ じゃがいも	さやいんげん・ほししいたけ えだまめ・キャベツ・ごぼう きゅうり・こまつな・ねぎ だいこん・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ にんじん・えのきだけ	588 785
⑬ (月)	かけてたべてね ごはん じゃこ かにかぶら ふりかけ サラダ きりぼしだいこんの たまごやき きんぴら みそしる	ぎゅうにゆう ひじき・しらすぼし かつおぶし・たまご かにかまぼこ・みそ ぶたにく しろいんげんまめペースト (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら さとう・ごまあぶら マヨネーズ	こんにやく・とうもろこし キャベツ・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・ねぎ しょうが	588 785	②8 (火)	スプリング やさいの キッシュ フルーツ ヨーグルト コッパン スパゲティ ナポリタン	ぎゅうにゆう レンズまめ・たまご オリーブオイル ベーコン・ヨーグルト しろいんげんまめペースト	パン・こめあぶら バター・さとう オリーブオイル スパゲティ	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・ピーマン・レタス マッシュルーム・にんじん とうもろこし・おうとう いちご・みかん・しめじ パインアップル・レモン	578 771
⑭ (火)	キャベツの メンチカツ トマト サラダ はるやさいの チャウダー コッパン いちごジャム	ぎゅうにゆう だいず・わかめ えび・あひびきにく ぶたにく・みそ とりにく・たまご だしふんにゆう しろいんげんまめペースト	パン・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・バター オリーブオイル いちごジャム こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・パセリ たまねぎ・にんじん・レタス とうもろこし・トマト レモン	610 774	<h2>ご入学・ご進級おめでとうございます</h2> <p>彩り豊かな花々が咲き誇る中、新入生を迎えて、新しい学年がスタートしました。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を多く取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理など、さまざまな給食を提供しますので、楽しみにしててくださいね。</p> <p>給食がはじまるよー!</p> <p>今年度も、安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。</p>					
15 (水)	ごはん もやしの かふうあえ ナッツ ホキの レモンソース カレー どうふ カルシウムの日	ぎゅうにゆう とうふ・レンズまめ ホキ・ぶたひきにく ロースハム・だいず	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぶん さとう・ごまあぶら ごま・アーモンド カレールウ	えだまめ・キャベツ・もやし きゅうり・たまねぎ・レモン にんじん・しょうが	603 810	<h2>給食の献立紹介</h2> <p>今年度は、学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。</p> <h3>★ さきいかサラダ(22日) ★</h3> <p>〈材料 4人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> さきいか 12g キャベツ 90g きゅうり 120g とうもろこし 20g レタス 30g 白ごま 小さじ2 しょうゆ 小さじ1と1/3 オリーブ油 小さじ1と1/2 酢 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 酒(さきいか用) 適量 <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さきいかに酒をふりかけ柔らかくなったら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。 ③ とうもろこしはゆでて冷ます。 ④ レタスは1口大にちぎる。 ⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。 <p>さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。</p> <p>引用: 学校給食</p>					
⑮ (木)	チキンライス グリーンサラダ ポテトとアスパラの チーズやき しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゆう わかめ・ベーコン とりにく・チーズ しろいんげんまめペースト	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら オリーブオイル バター・パンこ	グリーンアスパラガス グリーンピース・とうもろこし ブロッコリー・きゅうり たけのこ・たまねぎ・パセリ にんじん・もやし・きくらげ レタス・マッシュルーム	588 785	<p>このマークがめし</p> <p>5月から「1」のつく日は 【にっぽんいちおいしい給食の日】 コンテストで受賞したメニューやシェフ考案 メニューを提供していきます。</p>					
17 (金)	ごはん ほうれんそうの おひたし タンゴール あげだしとうふの ごまだれかけ いとこんにやくの たまごとし	ぎゅうにゆう とうふ・しらすぼし かつおぶし・たまご とりにく (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・こめあぶら ごま	いとこんにやく・キャベツ さやいんげん・ごぼう・ねぎ たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・ほししいたけ タンゴール	582 778	<h2>令和8年度給食費について</h2> <p>小学校は、給食費の抜本的な負担軽減(いわゆる給食無償化)に伴い、国県からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者の皆さまのご負担はありません。中学校は、材料費高騰への対応および子育て応援として市の支援(72円)により、保護者の皆さまの負担は軽減されています。毎月集金額は、2月まで(8月を除く)「5,000円」を納めていただき、3月に精算させていただきます。ご協力よろしくお願いたします。</p>					
20 (月)	いりこ なめしごはん マセドアン サラダ たけのこの がんせきあげ さんさい うどん	ぎゅうにゆう あぶらあげ・わかめ しらすぼし・たまご ロースハム・とりにく しろいんげんまめペースト (こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめあぶら こむぎこ・うどん こめこ・きつまいも マヨネーズ	えだまめ・きゅうり・ごぼう だいこん・たけのこ・レタス たまねぎ・にんじん・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ さんさいみずに	595 791	<p>令和8年度給食費について</p>					
⑰ (火)	しろいんげんまめの コロッケ レタスの サラダ ポパイ スープ ピースの日	ぎゅうにゆう しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ とりにく・たまご れんにゆう・だいず	パン・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・こめあぶら オリーブオイル アセロラゼリー	キャベツ・きゅうり・レタス だいこん・たまねぎ・レモン にんじん・しょうが・もやし ほうれんそう・みかん パインアップル	582 785	<p>令和8年度給食費について</p>					
22 (水)	ごはん さきいか サラダ かわりむし しせん にくじゃが	ぎゅうにゆう だいず・さきいか とうふ・ぶたにく えび・とりひきにく	こめ・こめあぶら パンこ・ごまあぶら じゃがいも・ごま オリーブオイル ぎょうざのかわ さとう	いとこんにやく・キャベツ さやいんげん・とうもろこし きゅうり・たまねぎ・レタス にんじん・ねぎ・しょうが ほししいたけ	578 791	<p>令和8年度給食費について</p>					
23 (木)	ごはん こんぶあえ さわらの てりやき しらたまもの あべかわ とりだんご じる	ぎゅうにゆう きなこ・しおこんぶ さわら・とうふ たまご・ちくわ とりひきにく (けずりぶし)	こめ・でんぶん しらたまだんご さとう・ごま	キャベツ・こまつな・しめじ だいこん・たまねぎ・ねぎ にんじん・はくさい しょうが	581 780	<p>令和8年度給食費について</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年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

【給食のない日】 朝倉小学校 30日(木)
朝倉中学校 9日(木)・30日(木)

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ ○印の日には、スプーンがつかます。