



| 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 |
|-------|--|--|---|---|----------|---|---|--|--|---|----------|
| 9(木) | ポークチャップ ツナサラダ ビーンズスープ | 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 | 521 | 24(金) | グリーンサラダ チキン コーンフレークやき ポークカレー ヨーグルトゼリー | 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 | 617 |
| 10(金) | ごはん もやしのごまずあえ はるキャベツのメンチカツ はるさめスープ | ぎゅうにゅう あいびきにく ベーコン とりひきにく たまご | こむぎこ・パンこめ・はるさめ さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら | キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ | 634 | 27(月) | ピースの日 スプリング キッシュ コッペパン レンズまめとひじきのサラダ プリン わふうスープ | ぎゅうにゅう あぶらあげ ひよこまめ レンズまめ ひじき・ぶたにく ベーコン・たまご チーズ | パン・さとう さんおんとう ごまあぶら プリンのもと | グリーンアスパラガス えだまめ・ごぼう ごまあぶら とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ | 579 |
| 13(月) | ホキのパンこやき おいおいデザート はるキャベツのサラダ ベジタブルスープ | ぎゅうにゅう ホキ・ぶたにく | パン・パンこ じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら イチゴのアップケーキ | キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ ミニトマト にんじん パセリ | 548 | 28(火) | たけのこ ごはん わかめのすのもの レバーのかりんとう キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ からあげ しらすほし ぶたレバー とりひき だっしふんにゅう みそ (けずりぶし) | こめ・じゃがいも でんぶん くろざとう さとう・ごま なたねあぶら | えだまめ・キャベツ きゅうり・しょうが きりぼしだいこん たけのこ・にんじん ねぎ・えのきだけ | 622 |
| 14(火) | ごはん しらすあえ ひじきのかきあげ にくじゃがだいず | ぎゅうにゅう だいず・ひじき しらすほし ぶたにく とりひき・たまご | こむぎこ・こめ こめこ じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら | さやいんげん・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい ほししいたけ | 656 | 30(木) | タンドリーチキン コッペパン ひじき サラダ はるやさいの クリームスープ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき ほたてかひばしら ロースハム とりひき ヨーグルト・みそ | こむぎこ・パン じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター | グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス | 553 |
| 15(水) | カルシウムの日 ごはん からしあえ さわらのさいきょうやき あつあけの カレー | ぎゅうにゅう あつあげ・さわら ぶたにく ロースハム・みそ | こめ・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら | いとごんにやく キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たけのこ・たまねぎ にんじん・きくらげ | 600 | <p>給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものもあります。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭で献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、事前に試していただくとう安心です。</p> | | | | | |
| 16(木) | とりひきのみそチーズやき コッペパン ミモザ サラダ フェジョアード | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ ベーコン・ウイナー とりひき・たまご チーズ・みそ (ガラスープ) | パン・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ | キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ ブロッコリー・レモン しめじ | 557 | <p>今年度は、今治市学校給食栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> | | | | | |
| 17(金) | i.i.imabari! ブランド給食 ごはん はりはりづけ あこのみあげ はちみつみぞだれかけ わかめの みそしる | ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ あおりのこ・わかめ ひじき・しらすほし けずりこ・ぶたにく たまご・みそ (にほし) (けずりぶし) | こむぎこ・こめ こめこ じゃがいも さとう・はちみつ なたねあぶら | キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ | 636 | <p>★ さきいかサラダ (23日) ★</p> <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> | | | | | |
| 20(月) | とりひきのハンズター やき きよみ タンゴール スパゲティ サラダ ホキと さつまいもの チャウダー | ぎゅうにゅう ホキ まぐるあぶらづけ ベーコン とりひき (ガラスープ) | こむぎこ・パン スパゲティ さつまいも でんぶん・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・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ほうれんそう レモン きよみタンゴール・しめじ | 611 | <p>このマークがめじるし</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> | | | | | |
| 21(火) | ごはん さんしょくあえ レモンポーク ミートボールの あまずあんかけ | ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご | こめ・こめこ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら | こまつな・しょうが たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・レモン ほししいたけ | 668 | <p>れいわ ねんど きゅうりしやくひ 令和8年度 給食費について</p> | | | | | |
| 22(水) | ごはん のりあえ たけのこの がんせきあげ さんさいうどん | ぎゅうにゅう あぶらあげ のり・わかめ しらすほし すまき とりひき・たまご (こんぶ) (にほし) | こむぎこ・うどん こめ・さとう なたねあぶら | たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・さんさいみずに | 607 | <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、国庫からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者のみな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、保護者のみなさまの 실질負担額は、「285円」となります。毎月の集金額は、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いたします。</p> | | | | | |
| 23(木) | ハンバーグ コッペパン さきいか サラダ いちごジャム ミネストローネ | ぎゅうにゅう あいびきにく ベーコン とりひきにく とりひき・たまご (ガラスープ) | パン・マカロニ パンこ じゃがいも さとう・ごま いちごジャム オリーブオイル こめあぶら | キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし トマトかん トマトジュース にんじん・パセリ レタス・マッシュルーム | 615 | <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 引用：学校給食 2024年3月号 2025年3月号</p> | | | | | |