

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)	ごはん、かえりときさいのレモンあえ、あげだしとうふ、きりぼしだいこんのもの	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	566	24 (金)	ホキのマヨネーズやき、フレンチサラダ、さんさいうどん	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	570
10 (金)	しゅうまい、からしあえ、はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	543	27 (月)	ピースの日、むぎごはん、こまつなのサラダ、だいたひきにく、ひじきのいためにハンバーグ	ぎゅうにゅう	むぎ・パンこ	こんにやく	517
13 (月)	ごはん、のりあえ、さわらのさいきょうやき、にくじゃが	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	573	28 (火)	ごはん、はるキャベツのサラダ、おからのコロッケ、とうふじる	ぎゅうにゅう	こむぎ・パンこ	グリーンアスパラガス	598
14 (火)	ごはん、パンサンスー、はるキャベツとツナのはるまき、はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	621	30 (木)	ごはん、ツナサラダ、せんざんき、しせんとうふ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん	キャベツ・きゅうり	643
15 (水)	グラタン、しろいんげんまめのサラダ、ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	548	<div data-bbox="1484 840 2849 1470"> <p>今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <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"> 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。 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。 とうもろこしはゆでて冷ます。 レタスは1口大にちぎる。 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> </div>					
16 (木)	I.I.imabari! ブランド給食、キムチあえ、わかめごはん、おこのみあげ、はちみつみそだれかけ、ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	686						
17 (金)	スプリングキッシュ、かにかまサラダ、ポトフ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	567	<div data-bbox="1484 1491 2849 1764"> <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、保護者の皆さまの実質負担額は、「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たします。</p> </div>					
20 (月)	ごはん、わかめのすのもの、レパーのかりんとう、あつあげとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	600						
21 (火)	ごはん、たまごサラダ、たけのこのがんせきあげ、はるさめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	592	<div data-bbox="1484 1785 2849 1953"> <p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りを努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。</p> </div>					
22 (水)	どうふカツのみそだれ、マリネサラダ、うみのさちスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	558						
23 (木)	むぎごはん、さきいかサラダ、にくやさいのたまごじ、カレー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	608						

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。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが箸は毎日持ってきてきましょう。
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。