

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
8(水)	ごはん、ごぼうのサラダ、チキンマカロニグラタン、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう・チーズ、しろいんげんまめ、だいず・とりにく、ぶたにく・ひじき、ベーコン	こめ・じゃがいも、こむぎこ・マカロニ、パンこ・さんおんとう、アーモンド、あぶらごまドレッシング、バター	きゅうり・ごぼう、たまねぎ・にんじん、ピーマン・にんにく、トマトピューレ	-	23(木)	たけのこごはん、だいこんとわかめのおかかあえ、ちくわのいそべあげ、よしのじる	ぎゅうにゅう・とうふ、あぶらあげ・あおのり、わかめ・かつおぶし、ちくわ・とりにく、とりさきみ・たまご(こんぶ・けずりぶし)	こめ・じゃがいも、こむぎこ・でんぶん、さんおんとう・ごま、オリーブオイル、あぶら	グリーンピース・きゅうり、だいこん・たけのこ、にんじん・えのきだけ、ねぎ・ほししいたけ	593 739
9(木)	ごはん、ツナサラダ、とりにくのしおこうじからあげ、あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう・みそ、あつあげ・とりにく、まぐろあぶらづけ(にぼし)	こめ・じゃがいも、こめこ・でんぶん、さとう・さんおんとう、オリーブオイル、あぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・しょうが、とうもろこし・ねぎ、えのきだけ	611 746	24(金)	ごはん、わふうポテトサラダ、チキンのアヒージョ、クリームスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、かにかまぼこ、ベーコン・とりにく(ガラスープ)	こめ・さつまいも、こむぎこ・バター、じゃがいも・ごま、さんおんとう、オリーブオイル、あぶら	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・にんにく、あかピーマン	689 844
10(金)	ごはん、かいそうサラダ、とうふハンバーグ、はるやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう・とうふ、しろいんげんまめ、とうにゅう・かいそう、ほたてかいばしら、とりにく・たまご、だっしふんにゅう、みそ	こめ・じゃがいも、こむぎこ・パンこ、さとう・アーモンド、オリーブオイル、あぶら・バター	グリーンアスパラガス、キャベツ・たまねぎ、とうもろこし、にんじん・レタス	651 798	27(月)	ごはん、ひじきのレモンサラダ、カップミートローフ、しゃきしゃきスープ	ぎゅうにゅう・とうふ、しろいんげんまめ、とうにゅう・ひじき、かえりいりこ・たまご、とりにく・ぶたにく、ベーコン(ガラスープ)	こめ・パンこ、でんぶん・ごまあぶら、さんおんとう	きゅうり・たけのこ、たまねぎ・にんじん、もやし・レタス、レモン・きくらげ	617 753
13(月)	ごはん、ばいにくあえ、たけのこのがんせきあげ、こうやどうふのもの	ぎゅうにゅう・たまご、こうやどうふ・わかめ、かえりいりこ、とりにく・とりさきみ(にぼし)	こめ・じゃがいも、こむぎこ・あぶら、さんおんとう	こんにやく・たけのこ、グリーンピース・きゅうり、たまねぎ・にんじん、ねぎ・ほししいたけ、もやし・ばいにく	638 780	28(火)	ごはん、くだものさきいかサラダ、ししゃものなんぼんづけ、わかたけじる	ぎゅうにゅう・とうふ、わかめ・ししゃも、さきいか・すまき、たまご(けずりぶし)	こめ・でんぶん、こむぎこ・さとう、ごま・あぶら、オリーブオイル	キャベツ・きゅうり、たけのこ・たまねぎ、ごま・あぶら、にんじん・レタス、えのきだけ・くだもの	614 709
14(火)	むぎごはん、きりぼしとひじきのごまずあえ、レバーのパーベキューソース、おやこどん	ぎゅうにゅう・ひじき、とりにく・たまご、とりにく・たつたあげ(にぼし)	こめ・むぎ・ごま、でんぶん・さとう、さんおんとう、ごまあぶら・あぶら	こんにやく・こまつな、きりぼしだいこん、たまねぎ・にんじん、ねぎ・ピーマン・りんご、レモン・ほししいたけ	643 788	<div data-bbox="1484 840 1958 1008" data-label="Image"> </div> <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> <p>★ さきいかサラダ (28日) ★</p> <div data-bbox="1513 1050 1988 1491" data-label="List-Group"> <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 </div> <div data-bbox="2018 1050 2849 1470" data-label="Text"> <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になったら、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> </div>					
15(水)	カルシウムの日、ごはん、ほねぶとサラダ、さわらのわかさやき、じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう・ひじき、しろいんげんまめ、とうにゅう・ぶたにく、しらすぼし・さわら、まぐろあぶらづけ	こめ・じゃがいも、さとう・さんおんとう、オリーブオイル、あぶら・マヨネーズ	こんにやく・キャベツ、グリーンピース・パセリ、こまつな・たまねぎ、にんじん・ほししいたけ	658 804						
16(木)	ごはん、かりかりじゃこのサラダ、はるキャベツのメンチカツ、だいずいりとうにゅうとんじる	ぎゅうにゅう・だいず、おから・とうにゅう、しらすぼし・ぶたにく、たまご・こなチーズ、みそ(にぼし)	こめ・じゃがいも、こむぎこ・パンこ、さとう・さんおんとう、オリーブオイル、あぶら	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、にんじん・レタス、ねぎ・ほししいたけ	668 819						
17(金)	はっさくの春サラダ、ポテトとハムのチーズやき、バターチキンカレー	ぎゅうにゅう・チーズ、とうにゅう・とりにく、ローズハム、なまクリーム、ヨーグルト(ガラスープ)	こめ・むぎ・さとう、じゃがいも・バター、オリーブオイル、カレールウ	グリーンアスパラガス、えだまめ・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、にんじん・はっさく、トマトピューレ、しょうが・にんにく	667 815						
20(月)	くだものアーモンドあえ、さばのたつたあげ、かきたまじる	ぎゅうにゅう・とうふ、さば・たまご(けずりぶし)	こめ・こむぎこ、でんぶん・あぶら、さんおんとう、アーモンド	こまつな・にんじん、ねぎ・えのきだけ、もやし・しょうが、くだもの	636 775						
21(火)	おこのみあげ、はちみつみそかけ、フルーツゼリー、ミニストローネ	ぎゅうにゅう・だいず、こうやどうふ・ひじき、あおのりこ・アゲ、けずりこ・ぶたにく、ベーコン・たまご、みそ(ガラスープ)(にぼし・けずりぶし)	パン・マカロニ、こむぎこ・こめこ、じゃがいも・さとう、はちみつ、あぶらごま	キャベツ・こまつな、たまねぎ・にんじん、トマトジュース・ねぎ、パセリ・しめじ、みかんジュース、おうとう	675 839						
22(水)	はるキャベツのサラダ、チーズオムレツ、ピースの日、ごもくまめ	ぎゅうにゅう・だいず、あぶらあげ・とりにく、とうにゅう・こんぶ、ウイナー・たまご、チーズ	こめ・さとう・ごま、ごまあぶら・あぶら	こんにやく・キャベツ、さやいんげん・ごぼう、こまつな・たまねぎ、とうもろこし、ミニトマト・にんじん、ほししいたけ	655 803						

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の平均を記載しています。

〈給食がない日〉
上浦小 8日 大三島小 8日 大三島中1年 8日・9日
大三島分校・しまなみ大三島 8日・9日・17日・20日

※ 行事等の都合により、変更する場合があります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

