

日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価	日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価
		主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal			主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal
10(金)	フライドチキン、お祝いプリン、ひじきのマリネ、春野菜の豆乳チャウダー	牛乳・白いんげん豆、豆乳・ひじき、ベーコン・とり肉	パン・小麦粉、じゃがいも・でんぶん、砂糖・オリーブオイル、米油・バター・プリン	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・パセリ・レタス、レモン・しめじ・しょうが、にんにく	802	27(月)	麦ごはん、パンサンスー、いしが蒸し、麻婆豆腐	牛乳・大豆・豆腐、ぶた肉・たまご、みそ	米・麦・パン粉、もち米・でんぶん、マロニー・砂糖、ごま・ごま油	きゅうり・しょうが、たまねぎ・にんじん、白ねぎ・ねぎ・もやし、きくらげ・干しいたけ	796
13(月)	ごはん、カレー、高野豆腐のごま和え、さわらの西京焼き、じゃがいものそぼろ煮	牛乳・大豆・油揚げ、高野豆腐・しらす干し、さわら・とり肉・みそ(煮干し)	米・じゃがいも・砂糖、ごま・米油	こんにやく・グリーンピース、かんぴょう・こまつな、たまねぎ・にんじん・白ねぎ、しょうが	763	28(火)	ごはん、山吹和え、お好み揚げ、はちみつみぞかけ、若竹汁	牛乳・豆腐・す巻き、青のり粉・わかめ、ひじき・削り粉、とり肉・たまご、みそ・ぶた肉(昆布削り節)	米・小麦粉・米粉、砂糖・はちみつ、米油	キャベツ・こまつな、たけのこ・にんじん、ねぎ・もやし、えのきだけ	746
14(火)	ごはん、切干大根の和え物、たけのこの岩石揚げ、豆腐と春キャベツのみそ汁	牛乳・豆腐・油揚げ、わかめ・かえりいりこ、ちくわ・とり肉、たまご・みそ(煮干し)	米・小麦粉・砂糖、アーモンド・米油	グリーンピース・キャベツ、きゅうり・切干だいこん、たけのこ・たまねぎ、にんじん・ねぎ・えのきだけ	710	30(木)	減量ごはん、かえりとじゃがいものかき揚げ、山菜うどん	牛乳・油揚げ、ひよこ豆・ひじき、かえりいりこ、かつお節・たまご(昆布)(煮干し)	米・小麦粉・うどん、じゃがいも・米油	えだまめ・キャベツ、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ、もやし・山菜水煮、きくらげ	732
15(水)	ひじきとチーズのハンバーグ、ツナとコーンのサラダ、じゃがいものスープ	牛乳・大豆・豆腐、レンズ豆・ひじき、まぐろ油づけ・牛肉、ぶた肉・ベーコン、たまご・チーズ	パン・パン粉、でんぶん・砂糖、いちごジャム、オリーブオイル、ごま油・米油	キャベツ・きゅうり、こまつな・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、もやし・レタス、えのきだけ・しょうが	688	<h2>入学・進級おめでとう</h2> <p>入学・進級をお祝いで、4月10日にプリンを提供します!</p> <p>うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。</p> <p>引用：学校給食2024年3月号</p> <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 (17日) ★</h3> <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>					
16(木)	レモンドレッシングサラダ、スプリングキッシュ、チキンカレー	牛乳・大豆・わかめ、ロースハム・とり肉、たまご・チーズ	米・麦・じゃがいも、砂糖・オリーブオイル、米油・バター、カレールウ	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん、ピーマン・レモン、しょうが・にんにく	768						
17(金)	ホキのマッシュポテト焼き、さきいかサラダ、トマトと卵のスープ	牛乳・白いんげん豆、ホキ・さきいか、とり肉・たまご	パン・じゃがいも、でんぶん・砂糖・ごま、ドライパイン、オリーブオイル・米油、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、トマトかん・パセリ、レタス・えのきだけ	741						
20(月)	ごはん、磯香和え、レバーとナッツの揚げがらめ、ぶた肉と厚揚げのピリ辛煮	牛乳・厚揚げ・のり、ぶた肉・とり肉、とりレバー・みそ(ガラスープ)	米・米粉・でんぶん、砂糖・カシューナッツ、米油	こんにやく・キャベツ、きゅうり・こまつな、たけのこ・たまねぎ、チンゲンサイ・にんじん、白ねぎ・レモン・しめじ、しょうが・にんにく	777						
21(火)	たけのこごはん、茎わかめのごま和え、さばのスタミナ焼き、じゃがいものみそ汁	牛乳・大豆・油揚げ、からあげ・わかめ、茎わかめ・さば、とり肉・みそ(煮干し)	米・じゃがいも・砂糖、ごま・ごま油・米油	キャベツ・きゅうり、こまつな・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・にんにく、ねぎ・えのきだけ	736						
22(水)	スパニッシュオムレツ、ココロサラダ、マヨネーズ、ミートスパゲティ	牛乳・白いんげん豆、大豆・ひよこ豆、牛肉・ぶた肉、ロースハム、ゼラチン・たまご	パン・スパゲティ、じゃがいも・砂糖、オリーブオイル・米油、バター・マヨネーズ	えだまめ・きゅうり、たまねぎ・トマト、にんじん・ピーマン、ほうれんそう・レモン、マッシュルーム、にんにく	722						
23(木)	わかめ酢の物、黒糖ビーンズ、ししやものゆかり揚げ、あぶたま井ぶり	牛乳・白いんげん豆、油揚げ・ロースト大豆、わかめ・しらす干し、ししやも・赤板、たまご(削り節)	米・麦・小麦粉・米粉、黒砂糖・砂糖・ごま、米油	きゅうり・赤しそ、たまねぎ・にんじん、ねぎ	799						
24(金)	大豆のメンチカツ、切干大根のサラダ、オニオンスープ	牛乳・大豆・ぶた肉、ロースハム・たまご(ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉、砂糖・オリーブオイル、米油	キャベツ・こまつな、切干だいこん・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・えのきだけ	747						

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、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。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。  
※ O印は、スプーンが使える日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。