

日(曜)	献立	栄養価	日(曜)	献立	栄養価
9 (木)	こんだてめい とうふのミートチーズやき ポテトサラダ まめとマカロニのスープ コッペパン	562	24 (金)	こんだてめい さんさいおこわ きりぼしだいこんのかきあげ きわみだしうどん	650 822
10 (金)	げんきサラダ スプリングキッシュ キーマカレー むぎごはん かけてたべてね	642 843	27 (月)	チキンのヨーグルト しんたまドレッシングサラダ もちむぎのファイバースープ コッペパン	572 725
13 (月)	マカロニグラタン ツナサラダ ベージャがだいこん コッペパン	625 778	28 (火)	ビーフンのいためもの しろみざかなのあまざる ごまみそたんたん コッペパン	634
14 (火)	きのこあえ おこのみあげ はちみつみそかけ むぎごはん ふあふあどんぶり かけてたべてね	683 892	30 (木)	おからはるまき かいそうサラダ にくだんごのちゅうかスープ コッペパン	586
15 (水)	ひじきのあまざる おいわいゼリー はるキャベツのメンチカツ ごはん コッペパン	649 845	<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 (16日) ★</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>〈材料 4人分〉</p> <p>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 A 酢 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 酒(さきいか用) 適量</p> <p>〈作り方〉</p> <p>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> <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>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>		
16 (木)	ハンバーグ さきいかサラダ はるやさいのクリームスープ コッペパン	609 758			
17 (金)	いろいろあえ あまざる さわらのこみあげ たけのこごはん かきたまじる コッペパン	598 785			
20 (月)	とうふのベーコンやき プロッコリーのサラダ スパゲティミートソース コッペパン	628 787			
21 (火)	かえりのかきあげミニ かえりいりこ ぶたにく・たまご(けずりぶし) ごはん ピビンバ わふうはるさめスープ	591 784			
22 (水)	そくせきづけ さばのごまやき ぶたにくとあつあげのピリからに ごはん コッペパン	595 789			
23 (木)	スクランブルエッグ しろいんげんまめのサラダ ベジタブルスープ まなこあげパン コッペパン	566 726			

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 日にちにOが付く日は、スプーンが付きます。

