



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
1 (金)	5/5こどもの日 かしわもち キャベツのおかかあえ ちくわのおちやあげ わかめとかまぼこのすましじる 八十八夜	ちやに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	からだのちょうしをととのえるもの	575	21 (木)	いまばりさん わかどりのみかんジュレ あげにみかんとともに アスパラのコールスローサラダ はるやさいのスパゲティ	ちやに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	からだのちょうしをととのえるもの	633
7 (木)	ポテトグラタン こまつなサラダ フルーツカクテル ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ベーコン なまクリーム こなチーズ チーズ	こむぎこ こめこパン パンこ・さとう じゃがいも オリブオイル こめあぶら・バター カクテルゼリー ナタデココ	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 みかんかん・パイカン レモン・ほししいたけ マッシュルーム	588	22 (金)	いとかんてんのすのもの むぎごはん とうふの やまいもチーズやき ミートボールカレー	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん かつおぶし ぶたレバー だっしふんにゅう チーズ・にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも ながいも・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら カレールウ	きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん にく・ねぎ・もやし	602
8 (金)	ごはん ナムル かいせんむし たんたんスープ	ぎゅうにゅう とうふ えそすりみ ほたてかいばしら えび・ロースハム とりひきにく みそ・にくだんご	こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう ごま・ねりごま ごまあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・にく しろねぎ・もやし	550	26 (火)	きりほしだいごんのサラダ ごはん レバーの パーベキューソース にらたまスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき・とり とりレバー たまご	こめ・でんぶん しょうしんこ さとう さんおんとう オリブオイル こめあぶら	かんびょう・きゅうり しょうが・たまねぎ きりほしだいごん にら・にんじん にく・りんごソース レモン・えのきだけ	549
11 (月)	ブーさんのチキンソテー レンズまめのサラダ オニオンスープ コーペパン メープルジャム	ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン とり	パン・さとう さんおんとう はちみつ メープルジャム オリブオイル こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レタス・えのきだけ しめじ	560	27 (水)	こうやとうふの ごはん ぶりのてりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう こうやとうふ (にぼし)・ぶり ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース・こまつな たまねぎ・にんじん	582
12 (火)	からしあえ ごはん かつおの かりんとあげ かけてたべてね ふわふわどん 和食の日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・かつお ロースたけ (にぼし) ロースハム とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ でんぶん くろざとう さとう さんおんとう こめあぶら	かんびょう・きゅうり こまつな・しょうが そらまめ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ	605	28 (木)	ツナとやさいの ごはん ココット コーペパン あまなつ サラダ カレー ピースの日	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく にんにく まぐろあぶらづけ たまご	パン・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら カレールウ	さいいんげん・きゅうり セロリ・たまねぎ にんじん・にく レタス・みかんジュース あまなつかんかん しめじ	551
13 (水)	ふじのはなあえ ごはん とうふカツの みそだれ わかたけ じる カルシウムの日	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ (こんぶ) わかめ・すまき (けずりぶし) とり・たまご みそ	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・ごま さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり レッドキャベツ しょうが・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・みつば えのきだけ	559	<p>あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ</p> <p>朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。</p> <p>まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！</p> <p>食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。</p> <p>Q1 シルエット(かけ)はどの食べものが、3つの中からえらんで○をかこみましょう。</p> <p>Q2 春に美味しい魚類のシルエットです。魚類の名前を()に書きましょう。</p>					
14 (木)	ぶたにくのしょうがいため ごはん チーズ サラダ ミネストローネ ごまトースト ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン・チーズ	パン・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう アーモンド オリブオイル こめあぶら バター	きゅうり・しょうが たまねぎ・ミニトマト トマトかん・にんじん トマトジュース パセリ・もやし レタス・しめじ	601	<p>① じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>② ふきのとう アスパラガス ぜんまい</p> <p>③ グリンピース えだまめ そらまめ</p> <p>① ② ③</p> <p>① ② ③</p>					
15 (金)	ばいにくあえ ごはん ししゃもの カレーあげ ごもくまめ カルシウムの日	ぎゅうにゅう だいず・きなこ こんぶ (にぼし) ししゃも てんぷら とり・たまご	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく さいいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・にんじん パセリ・ばいにく ほししいたけ	556	<p>① ② ③</p> <p>① ② ③</p>					
18 (月)	キャベツの キッシュ あまなつ ゼリー こんにやく かいそう サラダ ひよこまめの スープ キャロットパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひよこまめ・(こんぶ) わかめ・アガー・とり きゅうひきにく ぶたひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	パン・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう ドライキャロット オリブオイル ごまあぶら バター	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ レタス・しめじ あまなつかんかん	618	<p>① ② ③</p> <p>① ② ③</p>					
19 (火)	かんびょうの ごまあえ りんご えんどう ごはん きびなごの いそべあげ やさいたつぷり みそじる	ぎゅうにゅう あおりのこ (こんぶ) わかめ (にぼし) きびなご とり・みそ	こむぎこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	えんどう・かんびょう ごぼう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・りんご	545	<p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p> <p>選ばれたデザインはみかんジャム、いちごジャム、みかんゼリーの巻物のシールとして、学校給食で提供します。</p> <p>今治市立近見小学校 4年 菅野 友亮さん 今治市立日高小学校 2年 小椋 友理さん 今治市立朝倉小学校 2年 仲渡 結葉さん 今治市立常盤小学校 6年 重松 あかりさん 今治市立日吉中学校 1年 矢野 愛琉さん</p>					
20 (水)	そくせきづけ ごはん とんべいやき はるさめ スープ	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし) ベーコン・たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	555	<p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p> <p>選ばれたデザインはみかんジャム、いちごジャム、みかんゼリーの巻物のシールとして、学校給食で提供します。</p> <p>今治市立近見小学校 4年 菅野 友亮さん 今治市立日高小学校 2年 小椋 友理さん 今治市立朝倉小学校 2年 仲渡 結葉さん 今治市立常盤小学校 6年 重松 あかりさん 今治市立日吉中学校 1年 矢野 愛琉さん</p>					