

| 日(曜)      | こんだてめい   | あかいろ  | きいろ  | みどりいろ   | 栄養価<br>エネルギー<br>kcal | 日(曜)  | こんだてめい   | あかいろ   | きいろ  | みどりいろ   | 栄養価<br>エネルギー<br>kcal |
|-----------|--|---|--|---|----------------------|---|--|--|--|---|----------------------|
| 7<br>(木)  | ししゃものフリッター<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>マカロニスープ<br>コッペパン   | ちやくやほねになるもの<br>ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>ししゃも<br>ベーコン・たまご              | はたらくちからやたいおんになるもの<br>こむぎこ・パン<br>マカロニ<br>でんぶん・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら<br>なたねあぶら | からだのちょうしをととのえるもの<br>キャベツ・きゅうり<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ・チンゲンサイ<br>とうもろこし・にんじん<br>パセリ・マッシュルーム      | 573                  | 22<br>(金)   | むぎごはん<br>ハムマリネ<br>レバーのバーベキューソース<br>ポークカレー<br>ラッキーにんじん          | ちやくやほねになるもの<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたレバー<br>ロースハム<br>だっしふんにゅう(ガラスープ)<br>ラッキーにんじん | はたらくちからやたいおんになるもの<br>むぎ・こめ<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>なたねあぶら<br>カレールー | からだのちょうしをととのえるもの<br>グリーンピース・きゅうり<br>しょうが・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>りんごソース・レモン<br>トマトピューレ | 663                  |
| 8<br>(金)  | ごはん<br>からしあえ<br>アスパラつくね<br>じゃがいものカレーそぼろに   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうひきにく<br>ロースハム<br>とりひきにく<br>たまご・みそ                  | パンこ・こめ<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>こめあぶら・バター                                     | こんにやく<br>グリーンアスパラガス<br>グリーンピース・キャベツ<br>きゅうり・しょうが<br>たまねぎ・にんじん<br>ほししいたけ                     | 601                  | 27<br>(水)   | ごはん<br>きりぼしだいこんのすのもの<br>じゃがいものみそしる                             | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>わかめ・ひじき<br>あかいたぶたにく・たまご<br>みそ(にぼし)                          | こめ・じゃがいも<br>さんおんとう<br>こめあぶら<br>マヨネーズ   | キャベツ・きゅうり<br>こまつな<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・えのきだけ                              | 561                  |
| 11<br>(月) | にっぽんいちおいしい給食の日<br>メルのマッシュポテトやき<br>ドレッシングサラダ<br>はだかむぎといまばりやさいのミネストローネ<br>コッペパン<br>マープルジャム | ぎゅうにゅう<br>メルルーサー<br>ベーコン・チーズ                                    | はだかむぎ・パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>マープルジャム<br>オリーブオイル<br>マヨネーズ                      | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・トマト・なす<br>にんじん・パセリ<br>レモン   | 573                  | 28<br>(木)   | ライスコロッケ<br>あまなつサラダ<br>ラビオリのトマトに                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたにく・たまご<br>とりにく・たまご<br>チーズ・ラビオリ(ガラスープ)                      | こむぎこ・パン<br>パンこ・こめ<br>さとう<br>こめあぶら<br>なたねあぶら<br>バター                                     | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・トマト<br>にんじん・レタス<br>オレンジジュース<br>あまなつかん<br>しめじ                      | 670                  |
| 12<br>(火) | ごはん<br>パンサンスー<br>ビッグしゅうまい<br>きんぴらごぼう   | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>てんぶら<br>ぎゅうにく<br>ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>たまご     | ぎょうざのかわ<br>パンこ・こめ<br>でんぶん<br>マロニー・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                      | こんにやく・えだまめ<br>きゅうり・ごぼう<br>しょうが・たまねぎ<br>にんじん・もやし<br>きくらげ                                     | 606                  | 29<br>(金)   | ごはん<br>こまつなのしらすあえ<br>ひじきのたまごやき<br>ぶたにくとあつあけのピリからに              | ぎゅうにゅう<br>あつあけ・ひじき<br>しらすぼし<br>ぶたにく<br>とりひきにく<br>たまご・みそ(ガラスープ)                 | こめ・さとう<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら<br>マヨネーズ  | こんにやく・キャベツ<br>こまつな・しょうが<br>ごまあぶら<br>チンゲンサイ・にんじん<br>にんにく・しるねぎ・ねぎ                     | 586                  |
| 13<br>(水) | ごはん<br>ふじのはなあえ<br>さつまあげ<br>わかめのみそしる  | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>おから・わかめ<br>えそすりみ・みそ<br>たまご(にぼし)       | こめ・じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>ごま・なたねあぶら                                  | えんどう・キャベツ<br>レッドキャベツ<br>ごぼう<br>こまつな<br>たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>えのきだけ・きくらげ                        | 586                  | <h2>カフェインのとり過ぎに気をつけましょう</h2> <p>コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあります。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。</p> <p>★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....</p> <p>めまい 心拍数の増加 興奮 不安 震え 不眠 下痢 吐き気 など</p> <p>★市販のエナジードリンクに注意!</p> <p>エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。</p> |  |  |  |   |                      |
| 14<br>(木) | コテージパイ<br>キャベツのコールスロー<br>みるくゼリー<br>スコッチブロス<br>コッペパン                                      | ぎゅうにゅう<br>アガー<br>ぎゅうひきにく<br>ベーコン<br>とりにく<br>なまクリーム・こなチーズ(ガラスープ) | おむぎ・パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら<br>バター<br>ドレッシング                   | さやいんげん・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>マッシュルーム<br>トマトピューレ                               | 609                  | 15<br>(金)   | ごはん<br>もやしのごまずあえ<br>とりてん<br>ちゅうかコーンスープ                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく・たまご   | こむぎこ・こめ<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>ごま・なたねあぶら   | キャベツ・きゅうり<br>しょうが・チンゲンサイ<br>コーンかん・にんじん<br>しるねぎ・もやし<br>えのきだけ                         | 580                  |
| 18<br>(月) | とうふのカレーグラタン<br>トマトサラダ<br>わかくさスープ<br>キャロットパン  | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ぶたひきにく<br>ぶたレバー<br>なまクリーム<br>チーズ(ガラスープ)        | こむぎこ・パン<br>さとう・ごま<br>ドライキャロット<br>ごまあぶら<br>こめあぶら・バター                          | グリーンピースペースト<br>グリーンピース・きゅうり<br>たまねぎ・とうもろこし<br>トマト・レタス                                       | 612                  | 19<br>(火)   | ごはん<br>はりはりづけ<br>せんざんき<br>みそラーメン                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>しらすぼし<br>やきぶた<br>とりにく・みそ                                      | ちゅうかめん<br>こめ・でんぶん<br>さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら<br>なたねあぶら                                   | キャベツ・きゅうり<br>しょうが<br>きりぼしだいこん<br>チンゲンサイ<br>とうもろこし・にんじん<br>にんにく・ねぎ・もやし               | 625                  |
| 20<br>(水) | スナックエンドウのおかかあえ<br>あまなつかん<br>さばのてりやき<br>きんときまめときりぼしだいこんのもの                                | ぎゅうにゅう<br>ぎんときまめ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし・さば<br>とりにく                   | こめ・じゃがいも<br>さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら   | こんにやく<br>グリーンアスパラガス<br>さやいんげん<br>スナックエンドウ・キャベツ<br>きゅうり・にんじん<br>きりぼしだいこん<br>あまなつかん<br>ほししいたけ | 620                  | 21<br>(木)   | ピースの日<br>さわらのオランダあげ<br>マヨネーズ<br>マカロニサラダ<br>レンスまめのスープ<br>ピザトースト | ぎゅうにゅう<br>レンズまめ<br>さわら<br>ロースハム<br>とりにく・たまご<br>チーズ(ガラスープ)                      | こむぎこ・パン<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>なたねあぶら<br>マヨネーズ                 | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんじん・パセリ<br>ピーマン<br>トマトピューレ                     | 615                  |

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。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。引用:学校給食 2023年4月号 2025年4月号