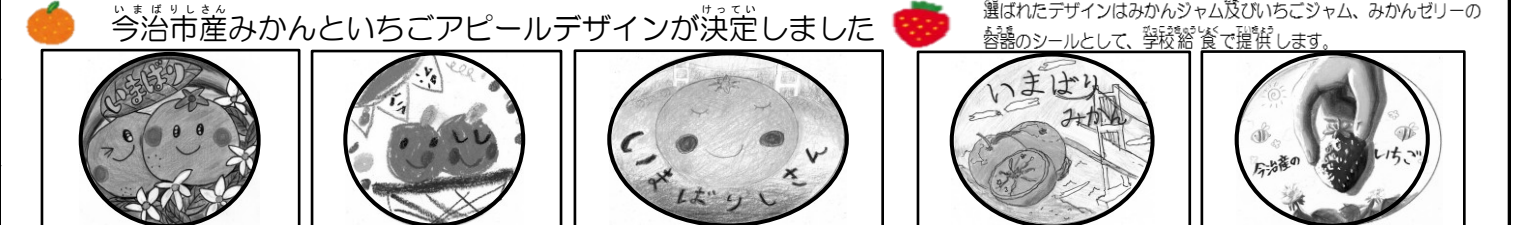
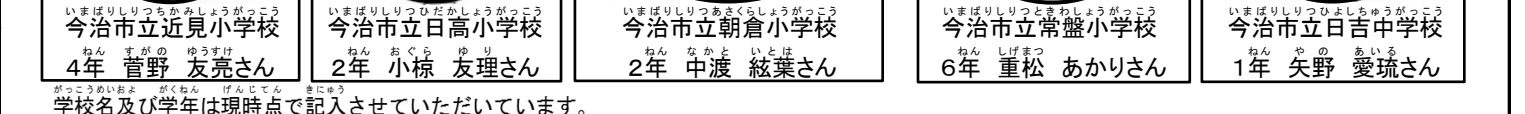



| 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 | 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 |
|-------|--|----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|--|---|-------------|-------------------|-----------------|------------------------------|
| 1(金) | むぎごはん、キャベツののりじゃこあえ、ちくわのおちゃあけ、さつきおでん、ぎゅうにゅう | ちや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のえるもの | 上:小学生 下:中学生 599 819 | 21(木) | えんどうごはん、まめのかりんとう、こんにやくサラダ、ごまのいごまじる、i.jimabari! フランド給食 | ちや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のえるもの | 上:小学生 下:中学生 575 780 |
| 7(木) | むぎごはん、パンサンスー、かつおとレバーのかりんとあけ、しせんどうふ、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう・とうふ | むぎ・こめ・こめこ | キャベツ・きゅうり | 572 799 | 22(金) | むぎごはん、ハムマリネ、コーンとチーズのフライ、グリーンカレー | ぎゅうにゅう・わかめ | むぎ・こめ・こめこ | グリーンアスパラガス | 584 790 |
| 8(金) | むぎごはん、わかめときゅうりのちゅうかあえ、じゃこカツ、きくらげのそぼろスープ、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | むぎ・パンこ・こめ | キャベツ・きゅうり | 485 688 | 25(月) | むぎごはん、ごんぶふりかけ、あまなつサラダ、カリカリがんも、よしじのり、カルシウムの日 | ぎゅうにゅう・とうふ | むぎ・こめ・こめこ | えだまめ・キャベツ | 515 734 |
| 11(月) | むぎごはん、あまなつみかんゼリー、やさいたつぷりちゅうかスープ、ぎゅうにゅう | にっぽんいちがいしい給食の日 | むぎ・こめ・こめこ | きゅうり・たけのこ | 560 770 | 26(火) | ペンネグラタン、こまつなとかんぴょうのサラダ、オニオンスープ | ぎゅうにゅう | こめ・こめこ | かんぴょう・きゅうり | 561 708 |
| 12(火) | グリーンだいまいミートサラダ、ハンバーグ、コッペパン、ハニーレモンポンチ、ベジタブルスープ、ぎゅうにゅう | ピースの日 | パン・パンこ | きゅうり・こまつな | 519 684 | 27(水) | たいめし、かわちばんかん、アーモンドあえ、わふうカップ、しんたまねぎのみそ、小松菜の日 | ぎゅうにゅう | パンこ・こめ | キャベツ・こまつな | 546 758 |
| 13(水) | むぎごはん、のりずあえ、きびなごのカレーあけ、とうふもち、ミソトローネ、ぎゅうにゅう | | むぎ・もちむぎ・こめ | グリーンアスパラガス | 524 734 | 28(木) | むぎごはん、ふじのはなあえ、さばのてりやき、もちむぎのファイバースープ | ぎゅうにゅう | むぎ・もちむぎ | キャベツ | 522 711 |
| 14(木) | むぎごはん、そらまめいりポテトサラダ、とうふのきりぼしとひじきのもの、ぎゅうにゅう | | むぎ・パンこ・こめ | こんにやく | 584 809 | 29(金) | むぎごはん、スナックエンドウのサラダ、いとこんにやくのたまごじ | ぎゅうにゅう | むぎ・こめ・こめこ | いとこんにやく | 571 814 |
| 15(金) | むぎごはん、ねりごまあえ、ぶたにくのしょうがいため、だいずのいそに、ぎゅうにゅう | | むぎ・こめ | こんにやく | 520 722 | <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>選ばれたデザインのみかんジャム及びいちごジャム、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> | | | | | |
| 18(月) | むぎごはん、だいずヘルシーこざかなサラダ、ちくわのあまからあけ、さわにわん、ぎゅうにゅう | | むぎ・こめ・こめこ | きゅうり・ごぼう | 545 717 | <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>選ばれたデザインのみかんジャム及びいちごジャム、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> | | | | | |
| 19(火) | あまなつポークかん、ピカタ、シーザーサラダ、チキンスープ、ぎゅうにゅう | | こめ・こめこ | キャベツ・きゅうり | 582 728 | <p>新茶の季節です!</p>  <p>お茶に含まれる成分と健康効果</p> <p>カテキン類: 抗酸化作用、殺菌作用</p> <p>テアニン: リラックス効果</p> <p>ビタミンC: 抗酸化作用、風邪予防</p> <p>フッ素: 虫歯予防</p> <p>カフェイン: 疲労回復</p> | | | | | |
| 20(水) | むぎごはん、ミニトマト、ゆかりあえ、ひじきのたまごやき、たけのこのとうりゅうスープ、ぎゅうにゅう | | むぎ・こめ・こめこ | キャベツ・きゅうり | 473 636 | <p>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。</p> <p>※材料の都合により、献立を変更することがあります</p> | | | | | |

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