
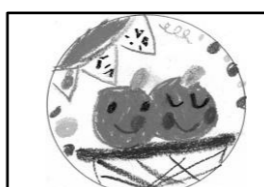
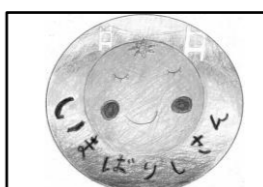




日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	かしわもち ごはん ごしきあえ ししゃものまっちゃん だいのいそに	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう だいず・ひじき ししゃも・ちくわ とりひきにく たまご (にぼし)	はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら かしわもち	からだのちょうしを ととのえるもの こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・じめじ とうもろこし にんじん	上:小学生 下:中学生 765	21(木)	ジャーマンポテト はちみつトースト レンスまめのサラダ カントリースープ	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう だいず・ベーコン レンズまめ あおのり ウイナー (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの パン・マカロニ じゃがいも・さとう はちみつ オリーブオイル こめあぶら・バター	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・レモン にんじん・レタス きくらげ	698 720
7(木)	ハンバーグのきのこソース コッペパン レモンドレッシング サラダ おおむぎのポターージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・こうやどうふ ぎゅうにく・たまご ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	もちむぎ・パン マカロニ・パン じょうしんこ じゃがいも さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・レタス レモン・マッシュルーム	590 713	22(金)	むぎごはん スナップエンドウのサラダ ひじきのオムレツ グリーンカレー	ぎゅうにゅう だいず・とうふ おから・ひじき とりにく・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら ごまドレッシング マヨネーズ カレールウ	スナップえんどう キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・レタス にんじん・トマト ブロッコリー・しょうが ほうれんそう・にんにく	571 711
8(金)	えんどう ごはん やまぶきあえ かつおとじゃがいもの カリント ぎょうめん じる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ かつお・たまご ぎょうめん うずらたまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも でんぶん くろごとう さとう・こめあぶら	えんどう・かんぴょう キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ えのきだけ・しょうが ほししいたけ	587 738	25(月)	クリスピー フィッシュ コッペパン あまなつ サラダ しおトマト ポトフ メープルジャム	ぎゅうにゅう ホキ・ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン コーンフレーク じゃがいも さとう・こめあぶら メープルジャム オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん・パセリ レタス・しめじ あまなつかん しめじ	669
11(月)	さけのレモン バターソース コッペパン こんにやく かいそうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう かいそう・さけ ぶたにく ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ レモン・しめじ しいたけ・にんにく	524 638	26(火)	ごはん もやしの あまずあえ ホイコーロー にらたま スープ	ぎゅうにゅう だいず・みそ ぶたにく・たまご (ガラスープ) (こんぶ)	こめ・こめこ でんぶん さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・にら もやし・きくらげ しょうが・にんにく	719
12(火)	ちゅうかくらげの サラダ ごはん とんべいやき カラフルたんたん スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき ちゅうかくらげ ぶたにく・たまご みそ (けずりぶし)	こめ・じゃがいも はるさめ・さとう さんおんとう ごま・ねりごま ごまあぶら マヨネーズ	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり とうもろこし・トマト ねぎ・もやし・しょうが にんにく	579 721	27(水)	ごはん かつおあえ いかにからあげ ビーフ スープ	ぎゅうにゅう だいず・いか かつおぶし ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ ビーフ・さとう でんぶん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・ねぎ にんじん・もやし レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	561 699
13(水)	桜井小学校6年生 リクエスト献立 「こまつな」を つけた リクエスト	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ しらすほし・かつおぶし さきいか・とりにく (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マスカットゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが にんにく	588 757	28(木)	ミート グラタン コッペパン グリーン サラダ フルーツ あんじん もちむぎの ファイバースープ	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく レンズまめ ぎゅうひきにく ぶたにく・チーズ	もちむぎ・パン マカロニ・さとう オリーブオイル こめあぶら バター あんにんどうふ	グリーンピース・きゅうり キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス みかん・パイン・トマト レモン・にんにく マッシュルーム	587 709
14(木)	チキンとポテトの アヒージョ コッペパン だいずとツナの サラダ マヨネーズ はだかむぎと いまばりやさいの ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず・ツナ ベーコン・とりにく	はだかむぎ パン・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト なす・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・レモン しいたけ・にんにく	606 748	29(金)	BOOK メニュー ごはん かにかま なっとう プチトマト レバーとニラの あまからあげ のりの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・なっとう あぶらあげ・みそ あおのり・とりにく かにかまぼこ ぶたレバー (にぼし)	こめ・でんぶん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・たまねぎ たくあんづけ・にら ミニトマト・にんじん ほうれんそう・しょうが えのきだけ	580 722
15(金)	ごはん アーモンドあえ きびなごの いそべあげ あつあげと じゃがいもの つまみ	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ あおのりこ・たまご きびなご・とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド さんおんとう こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・もやし しめじ・しょうが	613 757	<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及びいちごジャム、みかんゼリーの 容器のシールとして、学校給食で提供します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>今治市立近見小学校 4年 菅野 友亮さん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>今治市立日高小学校 2年 小椋 友理さん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>今治市立朝倉小学校 2年 仲渡 絃葉さん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>今治市立常盤小学校 6年 重松 あかりさん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>今治市立日吉中学校 1年 矢野 愛琉さん</p> </div> </div> <p>学校名及び学年は現時点で記入させていただいています。</p>					
18(月)	もずくの てんぷら キャロットパン やきぶたとやさいの おひたし わかめたっぷり にこみうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ もずく・わかめ しらすほし・ツナ かつおぶし・たまご ぎゅうにく・やきぶた (にぼし)	こむぎこ・パン うどん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ	556 691	<p>🍵 お茶に含まれる成分と健康効果</p> <p>🌿 新茶の季節です!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★眼を健康に保つ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼精を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> </div> </div>					
19(火)	しょうゆドレッシング サラダ ごはん アジの わかさきやき はっぼうさい	ぎゅうにゅう かいそう・あじ えび・いか ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ もやし・きくらげ しょうが・にんにく	552 699						
20(水)	むぎごはん キャベツの のりじゃこあえ こうやどうふの ごまみそあげ おやこどん	ぎゅうにゅう こうやどうふ のり・しらすほし とりにく・たまご みそ (にぼし)	むぎ・こめ じょうしんこ でんぶん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ	734						

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1食分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印はスプーンのつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。