

| 日(曜) | 献立名 | 赤色 | 黄色 | 緑色 | 栄養価 | 日(曜) | 献立名 | 赤色 | 黄色 | 緑色 | 栄養価 |
|-------|--|--|--|---|------------|---|---|---|---|---|------------|
| | | 主に体の組織を作る | 主にエネルギーになる | 主に体の調子を整える | エネルギー kcal | | | 主に体の組織を作る | 主にエネルギーになる | 主に体の調子を整える | エネルギー kcal |
| 1(金) | ポークのアヒージョ そら豆入りポテトサラダ 肉団子のトマト煮 | 牛乳・ぶた肉 ベーコン・肉団子 (ガラスープ) | パン・じゃがいも 砂糖・マーマレード 米油・マヨネーズ | グリーンアスパラガス 枝豆・キャベツ・きゅうり そら豆・たまねぎ・トマト にんじん・パセリ 赤ピーマン・しめじ マッシュルーム・にんにく | 771 | 21(木) | ヘルシーサラダ ふわふわオムレツ 打ち豆のドライカレー | 牛乳・大豆・豆腐 牛肉・ぶた肉・とり肉 たまご・生クリーム | 米・麦・ながいも マロニー・砂糖 ごま油・米油・バター マヨネーズ カレールウ | キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン きくらげ・トマトピューレ しょうが・にんにく | 773 |
| 7(木) | キムタクチャーハン もやしの中華サラダ にら春巻き わかめスープ | 牛乳・大豆・豆腐 わかめ・ぶた肉 ベーコン (ガラスープ) | 米・小麦粉・春巻の皮 春雨・砂糖・ごま ごま油・米油 | きゅうり・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ・にら にんじん・白ねぎ・ねぎ キムチ・ほうれん草 もやし・きくらげ 干しいたけ・しょうが | 742 | 22(金) | とり肉のケチャップがらめ アスパラガスのサラダ オニオンスープ | 牛乳・大豆 ぶた肉・とり肉 (ガラスープ) | パン・砂糖 アーモンド オリーブオイル 米油・バター マーガリン | グリーンアスパラガス きゅうり・こまつな セロリ・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・えのきだけ | 705 |
| 8(金) | マカロニグラタン フレンチサラダ ピーズトマトスープ | 牛乳・大豆・レンズ豆 ロースハム ウインナー・チーズ (ガラスープ) | パン・小麦粉 マカロニ・パン粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・オリーブオイル 米油・バター | キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト トマトジュース・にんじん パセリ・黄色ピーマン ほうれん草・レタス レモン | 730 | 25(月) | ごはん 即席漬け さばの香味焼き とんじやが | 牛乳・かつお節 さば・ぶた肉 | 米・じゃがいも 砂糖・ごま・ごま油 米油 | こんにやく・グリーンピース かんぴょう・キャベツ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・しょうが にんにく | 734 |
| 11(月) | ごはん おひたし 納豆のかき揚げ かきたま汁 | 牛乳・白いんげん豆 豆腐・油揚げ・納豆 わかめ・ひじき・えび たまご (昆布) (削り節) | 米・小麦粉・米油 じゃがいも・でんぶん | ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ 干しいたけ・しめじ | 784 | 26(火) | ごはん トマトとツナのサラダ かりかりがんも 相性汁 | 牛乳・豆腐・油揚げ おから・まぐろ油づけ とり肉・たまご・みそ (削り節) | 米・小麦粉 コーンフレーク じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 | 枝豆・キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・レモン・えのきだけ きくらげ | 782 |
| 12(火) | えんどうごはん 磯香あえ とん平焼き 豆腐の味噌汁 | 牛乳・豆腐・油揚げ のり・わかめ・ひじき ぶた肉・たまご・みそ たまご (削り節) | 米・じゃがいも 砂糖・米油 マヨネーズ | えんどう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれん草・もやし えのきだけ | 690 | 27(水) | きびなごの カレー揚げ コッペパン 甘夏ゼリー 小松菜のガーリックソテー トマトと肉団子のスープ | 牛乳・アガー しらす干し きびなご・肉団子 (ガラスープ) | パン・マカロニ じゃがいも でんぶん・砂糖 米油 | 枝豆・キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・パセリ・もやし 甘夏柑・しめじ・しょうが にんにく | 728 |
| 13(水) | とり肉のレモンソースかけ アーモンドあえ 彩りパスタ | 牛乳・大豆・ベーコン ゼラチン・とり肉 | パン・スパゲティ 米粉・でんぶん・米油 砂糖・アーモンド オリーブオイル | グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん 赤ピーマン・黄色ピーマン ほうれん草・レモン にんにく | 742 | 28(木) | ごはん ごまおほかあえ パワーアップつくね 高野豆腐の煮物 | 牛乳・白いんげん豆 大豆・豆腐 高野豆腐・かつお節 ぶた肉・とり肉 (削り節) | 米・パン粉 ながいも・でんぶん 砂糖・ごま・米油 | 糸こんにやく さやいんげん・かんぴょう キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・もやし 干しいたけ・にんにく | 717 |
| 14(木) | 麦ごはん 切干大根の酢の物 ししゃものきなこ揚げ② 親子丼 | 牛乳・白いんげん豆 きなこ・ししゃも ロースハム・とり肉 たまご (煮干し) | 米・麦・小麦粉 砂糖・ごま油・米油 | かんぴょう・きゅうり 切干だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ ほうれん草・干しいたけ | 766 | 29(金) | とり肉とナッツの揚げ煮 コッペパン こんにやく海草サラダ ふわふわスープ メープルジャム | 牛乳・海草 ベーコン・とり肉 たまご・粉チーズ | パン・パン粉 じゃがいも でんぶん・砂糖 メープルジャム ごま・アーモンド ごま油・米油 | サラダこんにやく きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス しょうが | 766 |
| 15(金) | とり肉のはちみつ焼き プロテインサラダ 高野豆腐のクリーム煮 | 牛乳・大豆・高野豆腐 ロースハム・とり肉 脱脂粉乳 (ガラスープ) | パン・小麦粉 じゃがいも・砂糖 はちみつ・米油 オリーブオイル バター | キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ | 729 | <p>1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。朝ごはんをしっかり食べて登校し、元気に学校生活を送りましょう！</p> <p>悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント</p> <p>食べる時間がありません まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。</p> <p>おなかがすいていません 夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p> | | | | | |
| 18(月) | 小松菜の煮びたし 河内晩柑 かつおとレバーのかりんと揚げ 切干大根とひじきの炒め煮 | 牛乳・大豆・厚揚げ 油揚げ・ロースト大豆 ひじき・しらす干し かつお・かつお節 赤板・とり肉 とりレバー (煮干し) | 米・米粉・でんぶん じゃがいも・黒砂糖 砂糖・米油 | こんにやく・さやいんげん ごぼう・こまつな 切干だいこん・にんじん 河内晩柑・干しいたけ しょうが | 839 | <p>いまばりしん 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、みかんゼリーの各商品のシールとして、学校給食で提供します。</p> | | | | | |
| 19(火) | ひじきのナムル しゅうまい 坦々スープ | 牛乳・大豆・豆腐 ひじき・ぶた肉 たまご・みそ | 米・ぎょうざの皮 じゃがいも・でんぶん 砂糖・ごま・ねりごま ごま油 | グリーンアスパラガス こまつな・しょうが たまねぎ・トマト にんにく・白ねぎ・もやし | 776 | <p>いまばりしりつつかみしょうがっこう 今治市立近見小学校 4年 菅野 友亮さん</p> <p>いまばりしりつつかみしょうがっこう 今治市立日高小学校 2年 小椋 友理さん</p> <p>いまばりしりつつかみしょうがっこう 今治市立朝倉小学校 2年 仲渡 絳葉さん</p> <p>いまばりしりつつかみしょうがっこう 今治市立常盤小学校 6年 重松 あかりさん</p> <p>いまばりしりつつかみしょうがっこう 今治市立日吉中学校 1年 矢野 愛琉さん</p> | | | | | |
| 20(水) | 白いんげん豆のコロッケ コーンサラダ ファイバースープ | 牛乳・白いんげん豆 大豆・レンズ豆 ぶた肉・たまご | パン・大麦・小麦粉 パン粉・じゃがいも 砂糖・オリーブオイル 米油 | キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・レモン えのきだけ・きくらげ | 729 | <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> | | | | | |

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、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。

引用:学校給食2023年4月号
 ※ おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ※ O印は、スプーンが使える日です。