

| 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(水)  | わかめのみぞれあえ<br>とうふのやまいもチーズやき<br>よしのじる<br>えだまめごぼん                             | ぎゅうにゅう<br>やきどうふ・わかめ<br>からあげ・とりにく<br>かつおぶし・チーズ<br>まぐろあぶらづけ<br>(こんぶ・けずりぶし)         | こめ・じゃがいも<br>ながいも・でんぶん<br>さとう・はちみつ<br>ごま  | えだまめ・きゅうり・ごぼう<br>こまつな・だいこん・レモン<br>とうもろこし・ほししいたけ<br>にんじん・たまねぎ・ねぎ<br>えのきだけ                      | 上:小学生<br>下:中学生<br>585<br>793 | 16(木)  | クファジュシー<br>にんじんしりしり<br>マンゴーヨーグルト<br>もずくじる<br>おきなわけん<br>沖縄県の献立 | ぎゅうにゅう<br>とうふ・かつおぶし<br>もずく・ヨーグルト<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく・セラチン<br>たまご・なまクリーム<br>(こんぶ・けずりぶし) | こめ・じゃがいも<br>さとう・こめあぶら                                    | えだまめ・かぼちゃ・レモン<br>だいこん・えのきだけ・ねぎ<br>たまねぎ・ほししいたけ<br>にがり・マンゴー<br>にんじん・たけのこ      | 590<br>805 |
| 2(木)  | レンスマめのサラダ<br>とうにゅうのキッシュ<br>ラタトゥイユ<br>ごはん                                   | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう・アガー<br>レンスマめ・たまご<br>ベーコン・とりにく<br>なまクリーム<br>チーズ<br>しろいんげんまめペースト   | こめ・サイダー<br>さとう・バター<br>オリーブオイル<br>ゼリー   | かぼちゃ・キャベツ・レタス<br>きゅうり・こまつな・パセリ<br>ズッキーニ・たまねぎ・なす<br>とうもろこし・にんじん<br>あかピーマン・にんにく                 | 595<br>788                   | <p>今年度は、今治市学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。</p> <p>★ さかな 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚 4切れ</li> <li>塩 少々</li> <li>A しょう油 少々</li> <li>白ワイン 適量</li> <li>小麦粉 大さじ3</li> <li>たまご 卵 1/2個</li> <li>パン粉 50g</li> <li>揚げ油 適量</li> <li>トマト 1/2個</li> <li>たまねぎ 25g</li> <li>ピーマン 1個</li> <li>あぶら油 適量</li> <li>B レモン果汁 少々</li> <li>オリーブ油 小さじ1</li> <li>しょう油 少々</li> <li>こしょう 少々</li> <li>砂糖 小さじ1</li> </ul> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>白身魚は、Aで下味をつける。</li> <li>トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。</li> <li>ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。</li> <li>たまねぎを油で炒める。しんなりしてきたらピーマンを入れ、軽く炒める。</li> <li>④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。</li> <li>卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。</li> <li>揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。</li> </ol> <p>ラビゴット=「元気をださせる」</p> <p>ラビゴットソースとは、フランス料理のソースのひとつで、「元気をださせる」ソースという意味があります。酸味のあるさっぱりしたソースで魚料理と相性がとてもよいソースです。</p> <p>学校給食では、トマトやレモン果汁で酸味をつけ、魚のフライにかけて食べることが多いですが、揚げ物だけでなく、ソテーなどの焼き物や、ソースを冷やして、刺身と合わせてカルパッチョにするのも、おすすめです。</p> <p>パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。</p> |   |  |  |   |            |
| 3(金)  | パンパンジーいりこ<br>サラダ ナッツ<br>カレーコロッケ<br>ごはん                                     | ぎゅうにゅう<br>だいず・ぶたにく<br>くらげ・たまご<br>かえりいりこ<br>うずらたまご                                | こめ・こめあぶら<br>こむぎこ・ワナン<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう・ごまあぶら<br>カレールウ・こめこ<br>ごま・アーモンド<br>カシューナッツ | キャベツ・きゅうり・もやし<br>ズッキーニ・とうもろこし<br>にんじん・たまねぎ・パセリ<br>あかピーマン                                      | 597<br>803                   | 6(月)   | れいしやぶ<br>サラダ<br>きすの<br>あおのりごまフライ<br>ごはん                       | ぎゅうにゅう<br>やきどうふ・たまご<br>あぶらあげ・みそ<br>あおのりこ・きす<br>かいそう・ぶたにく<br>(けずりぶし)                    | こめ・こめあぶら<br>こむぎこ・パンこ<br>じゃがいも・ごま<br>オリーブオイル<br>さとう       | こんにゃく・とうもろこし<br>キャベツ・きゅうり・ごぼう<br>だいこん・たまねぎ・ねぎ<br>えのきだけ                      | 588<br>807 |
| 7(火)  | キラキラ<br>サラダ<br>アスパラの<br>クリーム<br>シチュー<br>なすのラザニア<br>コーンパン                   | ぎゅうにゅう<br>だいず・レンスマめ<br>かんてん・ぶたにく<br>とりにく・チーズ<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム               | パン・こめあぶら<br>じゃがいも・さとう<br>こむぎこ・バター<br>ぎょうざのかわ<br>オリーブオイル<br>たなばたゼリー                 | グリーンアスパラガス・なす<br>キャベツ・きゅうり・パセリ<br>ズッキーニ・レモン・しめじ<br>たまねぎ・にんじん・レタス<br>とうもろこしペースト<br>にんにく        | 612<br>815                   | 8(水)   | いそかあえ<br>コーンの<br>てんぷら<br>そうめん<br>じる<br>たこめし                   | ぎゅうにゅう<br>だいず・あぶらあげ<br>からあげ・かまぼこ<br>とうふ・しらすほし<br>のり・えび・たこ<br>ロースハム・たまご<br>(こんぶ・けずりぶし)  | こめ・こめあぶら<br>こむぎこ・さとう<br>そうめん・こめこ                         | オクラ・キャベツ・きゅうり<br>ごぼう・こまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん・しめじ<br>とうもろこし・ほししいたけ            | 595<br>802 |
| 9(木)  | かえりやさいの<br>レモンあえ<br>すいか<br>かぼちゃの<br>ミルク<br>トマトに<br>ごはん                     | ぎゅうにゅう<br>かえりいりこ<br>ぶたレバー<br>とりにく  | こめ・こめあぶら<br>でんぶん・さとう<br>アーモンド<br>ごまあぶら   | かぼちゃ・かんぴょう<br>キャベツ・きゅうり・トマト<br>こまつな・たまねぎ・レモン<br>とうもろこし・ほししいたけ<br>にんじん・しょうが・すいか<br>あかピーマン・にんにく | 602<br>805                   | 10(金)  | むぎごはん<br>チーズドレッシング<br>サラダ<br>ふわふわ<br>オムレツ<br>なつやさい<br>カレー     | ぎゅうにゅう<br>だいず・ぶたにく<br>たまご・とうふ<br>だっしふんにゅう<br>こなチーズ<br>しろいんげんまめペースト                     | こめ・ドレッシング<br>マヨネーズ・さとう<br>むぎ・じゃがいも<br>こめあぶら・バター<br>カレールウ | かぼちゃ・キャベツ・パセリ<br>きゅうり・たまねぎ・レタス<br>とうもろこし・ミニトマト<br>なす・にんじん・ピーマン<br>しょうが・にんにく | 593<br>792 |
| 13(月) | スタミナ<br>ごまじゃこ<br>なっとう<br>サラダ<br>むぎごはん<br>いかえだまめの<br>おとしあげ<br>おくらの<br>すましじる | ぎゅうにゅう<br>だいず・しらすほし<br>とうふ・えそすりみ<br>なっとう・てんぷら<br>いか・とりひきにく<br>たまご<br>(こんぶ・けずりぶし) | こめ・こめあぶら<br>むぎ・じゃがいも<br>さとう・でんぶん<br>ごま・ごまあぶら<br>こめこ                                | えだまめ・オクラ・キャベツ<br>きゅうり・こまつな・ねぎ<br>たまねぎ・えのきだけ<br>きくらげ・にんじん<br>しょうが・にんにく                         | 601<br>795                   | 14(火)  | ひまわり<br>バーグ<br>ウイナーと<br>キャベツの<br>ソテー<br>ひやし<br>ちゅうか<br>コッペパン  | ぎゅうにゅう<br>だいず・レンズまめ<br>ウイナー・やきぶた<br>たまご・あいびきにく<br>とりひきにく<br>うずらたまご<br>しろいんげんまめペースト     | パン・ごまあぶら<br>ちゅうかめん・ごま<br>パンこ・こめあぶら<br>ブルーベリージャム<br>さとう   | キャベツ・きゅうり・もやし<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ほししいたけ<br>しょうが・ピーマン<br>しょうが・にんにく       | 610<br>801 |
| 15(水) | ひじきの<br>ごまネーズあえ<br>ホキのラビゴット<br>ソースかけ<br>ごはん<br>じゃがいもの<br>カレーそばろに           | ぎゅうにゅう<br>だいず・ひじき<br>ちくわ・たまご<br>ホキ・とりひきにく  | こめ・じゃがいも<br>さとう・マヨネーズ<br>こむぎこ・パンこ<br>ごま・こめあぶら<br>オリーブオイル                           | こんにゃく・さいいんげん<br>かんぴょう・ほししいたけ<br>キャベツ・こまつな・トマト<br>たまねぎ・にんじん・レモン<br>ピーマン                        | 583<br>785                   |  |   |  |  |   |            |

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。

※ O印の日には、スプーンがつきます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。



★冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!★

冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものも多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに飲むようにしましょう。

引用:「食育フォーラム2025年 7月号」学校給食

★★★「減塩」にも注目!★★★

酸味は、減塩の方法としても使われています。レモン果汁を使うことで、少ない塩味(減塩)でもおいしく食べられる、夏にぴったりのメニューです。

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう