

日(曜)	献立	栄養価
1 (水)	こんだてめい むぎごはん、えびとえだまめのいぎすとうふ、とろーりやまいもチーズやき、ぶたどん	570 702
2 (木)	こめこのようふうかきあげ、れいしやぶサラダ、ひよこまめのスープ	624 746
3 (金)	半夏生、こまつなとかんびょうのじゃこあえ、さばのたつたあげ、めかぶのかきたまじる	612 759
6 (月)	なすのラザニア、パインサラダ、i.i.imabari!ブランド給食、かほちやのミルクトマトに	673 806
7 (火)	七夕、いとかんてんのサラダ、たなばたゼリー、ごはん、きすのあおのりごまフライ、たなばたそうめんじる	565 776
8 (水)	ごはん、ひじきサラダ、ホキのラビゴットソースかけ、もずくスープ	582 738
9 (木)	ひじきハンバーグすいか、なすとツナのサラダ、コーンチャウダー	607 721
10 (金)	むぎごはん、こんにやくかいそうサラダ、いまばりカラフルオムレツ、なつやすみのキーマカレー	624 764
13 (月)	とりにくのまめまめあげ、フレンチサラダ、ベジタブルスープ	598 737
14 (火)	「トマトをつかったリクエスト」	684 833
15 (水)	ひじきのレモンずあえ、ゆでとうもろこし、ごはん、レパールのアーモンドいため、サンラータン	629 770

**給食の献立紹介**

ぎいりょう にんぶんにん  
＜材料 4人分＞

しろみぎかな白身魚	き切れ
しお塩	しょうしょう少々
A こしょう	しょうしょう少々
しろ白ワイン	てきりょう適量
こむぎこ小麦粉	おおさじ3
たまご卵	1/2個
パン粉	50g
あぶら揚げ油	てきりょう適量
トマト	1/2個
たまねぎ	25g
ピーマン	1個
あぶら油	てきりょう適量
B レモン果汁	しょうしょう少々
オリーブ油	こさじ1
しお塩	しょうしょう少々
こしょう	しょうしょう少々
さとう砂糖	こさじ1

＜作り方＞

- ① 白身魚は、Aで下味をつける。
- ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。

**魚のラビゴットソースかけ (8日)**

ラビゴット＝「元気をださせる」

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。

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。

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。

☆☆☆「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。

引用：「食育フォーラム2025年 7月号」

**暑さに負けない体づくりを!**

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

引用：「学校給食2026年 6月号」

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。  
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※ O印はスプーンのつく日です。