



Main table containing 15 rows of school lunch menus with columns for date, menu items, and nutritional value.

給食の献立紹介

今年度は、学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。

★白身魚のラビゴットソースかけ(13日)★

<材料 4人分>

- Ingredients list for White Fish Ravigote Sauce including white fish, salt, soy sauce, white wine, flour, eggs, etc.

<作り方>

- 7-step cooking instructions for the Ravigote sauce.

ラビゴット=「元気を出させる」

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、「元気を出させる」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」

引用: 学校給食



イラスト引用: 食育フォーラム2024.7月号 食育フォーラム2025.7月号 学校給食2026.6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年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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。旬の食材を太字にしています。