

日(曜)	献立	栄養価
1 (水)	ポテトのかにクリームやき キャロットボンサラダ たまごスープ ごはん	596 745
2 (木)	もちのすのもの いぎすどうふ なすととうふのかりかりあげ かぼちゃのみそしる たんぽぽ半夏生	608 768
3 (金)	ホキのラビゴットソースかけ かぼちゃのマセドアンサラダ マヨネーズ コッペパン ラッキーにんじん「ひまわり」	622 764
6 (月)	じゃがいものちゅうかあえ ぶたにくとトマトのチーズやき キムチスープ ごはん	551 700
7 (火)	いとかんてんすのもの きすのあおのりフライ たんぱはせりー そうめんじる ごはん	563 767
8 (水)	だいずとえそのつくねあげ メロン コーンサラダ かぼちゃのミルクトマト ごはん	618 763
9 (木)	かけてたべてね しらすずな もやしのとぼろ おかかあえ とうふのチリソースやき ミーファンタン むぎごはん カルシウムの日	593 753
10 (金)	なっとうのかきあげ トマトいり れいしやがサラダ ベジタブルスープ コッペパン ピースの日	530 663
13 (月)	げんりょうわかめごはん そくせきづけ とりてん ひやしうどん ごはん	555 705
14 (火)	ひじきのナムル レバーとだいずのかりんとう サンラータン ごはん	559 710
15 (水)	ひまわりハンバーグ なすとツナのサラダ かぼちゃのクリームスープ コッペパン いまばりさん ブルーベリージャム	594 729

今年度は、今治市の栄養士おすすめの献立を紹介します。

給食の献立紹介

ぎゅうりょう にんげん
＜材料 4人分＞

- 白身魚 4切れ
- しょうゆ 少々
- 塩 少々
- A しょうゆ 少々
- 白ワイン 適量
- こむぎ粉 大さじ3
- たまご 卵 1/2個
- パン粉 50g
- 揚げ油 適量
- トマト 1/2個
- たまねぎ 25g
- ピーマン 1個
- あぶら油 適量
- B レモン果汁 少々
- オリーブ油 小さじ1
- しょうゆ 少々
- こしょう 少々
- さとう糖 小さじ1

＜作り方＞

- 白身魚は、Aで下味をつける。
- トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 (3日)

ラビゴットとは、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、お勧めです。

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

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。 ※ 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。

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。