

日(曜)	献立	栄養価	日(曜)	献立	栄養価																																				
9(火)	こんだてめい むぎごはん、しらすあえ、りんご、ちくわのにしょくあげ、ふわふわどん	588	24(水)	こんだてめい ごはん、たまねぎドレッシングサラダ、とりにくのしおこうじからあげ、i.i.imabariブランド給食、だいたいどうじゅうとんじる	612, 825																																				
10(水)	おおかあえ、フルーツヨーグルト、さわらのてりやき、にくじゃが	615, 866	25(木)	はるキャベツのメンチカツ、こんにやくかいそうサラダ、コッペパン、しゃきしゃきスープ	573, 715																																				
11(木)	ひじきとチーズのハンバーグ、トマトサラダ、はるやさいのチャウダー	631, 789	26(金)	ごはん、パンサンスー、ホキのあまずあんかけ、マーボー豆腐	635, 848																																				
12(金)	むぎごはん、はっさくのspringサラダ、ツナのオムレツ、ポークカレー、フッキーにんじん	625, 877	30(火)	ごはん、じゃこふりかけナムル、げんきがでるレバー、レタスのちゅうかスープ	633, 830																																				
15(月)	しおこうしチキンのオレンジソースかけ、アスパラサラダ、パイナップル、ミートスパゲティ	655, 843	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <p>★ 春キャベツのメンチカツ (25日) ★</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>&lt;材料 4人分&gt;</p> <table border="1"> <tr> <td>牛ひき肉</td> <td>65g</td> <td>パン粉</td> <td>25g</td> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>65g</td> <td>たまご</td> <td>1/2個</td> <td>たまご</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>90g</td> <td>しお</td> <td>少々</td> <td>パン粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>30g</td> <td>黒こしょう</td> <td>少々</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td> <td>適量</td> <td>ナツメグ</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td> <td>150g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ、にんじんは粗みじんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。</li> <li>衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。</li> <li>②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> </ol> <p>減塩ポイント!</p> <p>黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p> <p>引用:「いらすとや」</p>			牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量	たまねぎ	90g	しお	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																				
豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量																																				
たまねぎ	90g	しお	少々	パン粉	適量																																				
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																				
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																						
春キャベツ	150g																																								
16(火)	たけのこごはん、かみかみあえ、まめまめじゃこてん、おいわいゼリー、かきたまじる	687, 944	17(水)	ごはん、いそかあえ、かえりのかきあげ、ぶたにくとあつあげのピリからに	636, 838																																				
18(木)	じゃがいものグラタン、グリーンサラダ、ミネストローネ	601, 751	19(金)	マヨネーズ、ツナポテトサラダ、きよみタンゴール、ごはん、ししゃも、チーズフライ	622, 846																																				
22(月)	たけのこのがんせきあげ、ごまじゃこサラダ、さんさいうどん、いちごジャム	626, 777	23(火)	ごはん、ごまつなのアーモンドあえ、さばのごまみそやき、いとこんにやくのたまごとし	616, 864																																				

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。  
 ※ 〇印はスプーンをつく日です。  
 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

にゅうがく しんきゅう  
**ご入学☆ご進級おめでとございます**  
 きゅうしよく たのみだな

今年度も、桜井調理場一同、安心安全で美味しい給食づくりに努めます。一年間よろしくお祈りいたします!

～ 給食費について ～

今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市単一の「小学校250円」「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお祈りいたします。

詳しくは学校給食課HPをご覧ください