学校給食献立表

(曜)

18

(月)

19

(火)

(木)

今治市立常盤小学校調理場 (常盤小)

みど

おうとうかん

ほししいたけ

IJ

からだのちょうしを

はくさい・パセリ・もやし

みかんかん・パインかん

こんにゃく・キャベツ

チンゲンサイ・にんじん

こまつな・たけのこ

しろねぎ・しょうが

キャベツ・きゅうり

たまねぎ・とうもろこし

にんじん・ブロッコリー

レモン・きくらげ・しめじ

ほうれんそう・いちご

ととのえるもの

きゅうり・だいこん

たまねぎ・にんじん

い ろ 栄養価

エネルキ゛-

kcal

661

670

628



給食の献立紹介 ★ 春キャベツのコールスローサラダ(14日) プ

にんぶん 4 人分>

ちゅうか さつまいも

こめこパン

カルシウムの日

ごはん

だいずミート

ハンバーグ

コッペパン

さいりょう <材料

春キャベツ

とうもろこし

きゅうり

サラダ ごまだんご

こんだてめい

だいこん

スープ

あつあげの

(ちゅうかに)

トロトロいちごの

はるやさいと

とりのポトフ

きとう砂糖

酢

塩

しお

マヨネーズ

オリーブ油

ケーキセレクト

ひじきの セレクトケーキ

フルーツ

あんにん

どうふ

ナッツサラダ

ちくわの

ごまころもあげ

ほうれんそうの

マリネ

ピースの日

150g

60g

50g

50g

こんねんど しゅん い こんだて しょうかい うとじ 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

き

こめこパン

しらたまこ

こめあぶら

あんにんどうん こむぎこ・こめ

さとう・ごま

アーモンド

ごまあぶら

こめあぶら

パン・パンこ

オリーブオイル

こめあぶら

さとう

じょうしんこ

い

たいおんになるもの

はたらくちからや

さつまいも・さとう

レアーチョコケーキ

じゃがいも・でんぷん

ごま・ごまあぶら

かいろ

ちやにくやほねに

なるもの

ぎゅうにゅう

ロースハム

ウインナー

うずらたまご

ぎゅうにゅう・だい

ちくわ・とりひきにく

ぎゅうにゅう・だい

かんてん

ぎゅうひきにく

とりにく・たまご

小さじ1・1/2

大さじ2・1/2

小さじ1

小さじ2

少々

しょうしょう

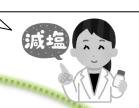
うずらたまご・たまご

あつあげ・ひじき

ちゅうかくらげ

減塩ポイント!

ドレッシングを手作りすると、塩分を控えて、 首分好みの常にすることができますよ。



く作り方>

レタス

- (1) 春キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 春キャベツととうもろこしをゆでる。 (缶詰めのとうもろこしの場合はそのまま使う)
- ③調味料をすべて混ぜてドレッシングを作る。
- ③のドレッシングで和える。

春キャベツと冬キャベツの違いは?

やわらかくてみずみずしいので、サラダなどに適しています。

をキャベツは、平たい球形で、内側は白く、葉は固く巻かれています。 加熱しても煮くずれないので、ロールキャベツやスープなど煮込料理に 前いています。

卒業生の皆されへ

こころ からだ せいちょうとちゅう みな 心も体も成長途中の皆さんにとって、しっかり栄養をとること、食事を ^{たの} 楽しむことが何より大切です。

ただいだ。 給食を通して学んだことを思い出しながら、これからも毎日の食生活を よりよいものにしてほしいと願っています。

> 引用:「いらすとや」 学校給食2023年2月号 2024年2月号



- 今月の平均摂取栄養量(小学校4年生) 657
- 学校給食摂取基準(小学校4年生) 640 25.6

25.9

- こんだて へんこう
- ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 えいようか しょくひんせいぶんひょうななてい しょう
- ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

