

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価																				
1(金)	ひじょうしよくカレー トンカツ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ たまご	こむぎこ・パンこ さとう オリーブオイル こめあぶら さんしよくゼリー ひじょうしよくカレー	キャベツ・きゅうり にんじん・レタス・レモン	639	18(月)	ちゅうか サラダ ごまだんご こめこパン	ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ローズハム ウインナー うずらたまご	こめこパン しょうしんこ しらたまこ さつまいも・さとう ごま・ごめあぶら こめあぶら あんにとろ豆腐	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・もやし みかんかん・パインかん おうとうかん ほししいたけ	661																				
4(月)	てりやきチキン ポイルキャベツ バーガーパン	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かに とりにく・たまご (ガラスープ)	パン・でんぶん はるさめ・さとう すりごま オリーブオイル ごめあぶら やきプリンタルト マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい レタス・レモン・きくらげ しょうが	658	19(火)	カルシウムの日 ごはん ひじきの ナッツサラダ ちくわの ごまころもあげ	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき ローズハム ちくわ・とりひきにく うずらたまご・たまご	こむぎこ・こめ さとう・ごま アーモンド ごめあぶら こめあぶら レアチョコケーキ	こんにやく・キャベツ こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・しょうが	670																				
5(火)	せきはん とらまめの サラダ あげどり レバーのレモンに	ぎゅうにゅう・あずき とらまめ・とうふ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) はまぐり こうはくはんぺん とりにく・とりレバー	こむぎこ・こめ もちごめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ・レモン デコポン・えのきだけ しょうが	669	21(木)	だいずミート ハンバーグ コッペパン	ぎゅうにゅう・だいず かんてん ぎゅうひきにく とりにく・たまご	パン・パンこ じゃがいも・でんぶん さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・フロッコリー ほうれんそう・いちご レモン・きくらげ・しめじ	628																				
6(水)	ごはん はくさいの じゃこあえ とうふの ベーコンやき (メンチカツ) ABC スープ	ぎゅうにゅう・とうふ しおこんぶ しらすずし・ベーコン とりにく うずらたまご (ガラスープ)	こむぎこ・マカロニ こめ・でんぶん さとう・すりごま ごめあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・きくらげ	581	<p>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。</p> <p>★ <b>春キャベツのコールスローサラダ (14日)</b></p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>春キャベツ</td> <td>150g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>60g</td> <td>マヨネーズ</td> <td>おお 大さじ2・1/2</td> </tr> <tr> <td>とうもろこし</td> <td>50g</td> <td>オリーブ油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>50g</td> <td>酢</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しお 塩</td> <td>しょうしょう 少々</td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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)</li> <li>調味料をすべて混ぜてドレッシングを作る。</li> <li>③のドレッシングで和える。</li> </ol> <p>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、自分好みの味にすることができますよ。</p> <p>減塩</p>						春キャベツ	150g	砂糖	小さじ1・1/2	きゅうり	60g	マヨネーズ	おお 大さじ2・1/2	とうもろこし	50g	オリーブ油	小さじ1	レタス	50g	酢	小さじ2			しお 塩	しょうしょう 少々
春キャベツ	150g	砂糖	小さじ1・1/2																												
きゅうり	60g	マヨネーズ	おお 大さじ2・1/2																												
とうもろこし	50g	オリーブ油	小さじ1																												
レタス	50g	酢	小さじ2																												
		しお 塩	しょうしょう 少々																												
7(木)	ひじきオムレツ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ひじき・えび ぶたにく とりひきにく・たまご	パン・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター くるごまクリーム	さやいんげん・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・レタス ほししいたけ トマトピューレ・にんにく	684	8(金)	サバの日 ごはん いそかあえ サバカツ FC今治コラボ給食	ぎゅうにゅう・のり (けずりぶし)・さば ぶたにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース・キャベツ こまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・もやし ほししいたけ・にんにく	680																				
11(月)	ネーブル パイ コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・なまクリーム チーズ	こむぎこ・パンこ ぎょうざのかわ さとう・ごま ごめあぶら こめあぶら	かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうり・とうもろこし ミニトマト・レタス ネーブル ひじょうしよくコンポ タージュ	686	12(火)	陸上部リクエスト うめちり ごはん いそモンあげ	ぎゅうにゅう なまだいずこ・しらすずし あおのりこ (こんぶ) わかめ・ひじき かえりいりこ (けずりぶし)・けずりこ たこ・とりにく・たまご	こむぎこ・うどん こめ・さとう ごめあぶら こめあぶら もちしのだ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ レモン・えのきだけ・うめ	671																				
13(水)	マヨネーズ ごはん かけたてね!	ぎゅうにゅう・あずき とうにゅう・ひじき (けずりぶし) ぶたにく・とりにく みそ	こめ・こめこ さといも・でんぶん さとう・はちみつ こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ フロッコリー・れんこん ほししいたけ・しいたけ しょうが	668	14(木)	フルーツ クリーム コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ (こんぶ)・もずく しらすずし (けずりぶし) たまご・なまクリーム ホイップクリーム チーズ (ガラスープ)	パン・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう レタス・みかんかん パインかん・おうとうかん ほししいたけ	632																				
15(金)	むぎごはん ヘルシー ごまナッツサラダ だいず はるまき	ぎゅうにゅう・だいず ひじき ぎゅうひきにく とりひきにく	むぎ・はるまきのかわ こめ・でんぶん はるさめ・さとう すりごま・アーモンド ごめあぶら こめあぶら カレー	えだまめ・キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・トマトかん にんじん・しろねぎ ほうれんそう・もやし りんごソース ほししいたけ・しょうが	667	<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>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、食事を楽しむことが何より大切です。</p> <p>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。</p> <p>引用:「いらすとや」 学校給食2023年2月号 2024年2月号</p> <p>卒業おめでとう!</p>																									

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

エネルギー(kcal) 657  
たんぱく質(g) 25.9  
640 25.6

※ 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。