



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
2	きんときまめのかきあげ、ひやしうどん、コッペパン、りんごジャム	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	604	18	ごはん、のりずあえ、とりてん、i.i.imabari!ブランド給食	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	672
3	ごはん、さんしょくそぼろ、さけのうめみそやき、とうがんスープ	ぎゅうにゅう、だいたい、さけ、ぶたにく、とりにく、みそ、たまご	こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう	さやいんげん、かんびょう、しそ、とうがん、にんじん、ねぎ、ばいにく	594	19	ごはん、ポテトグラタン、コッペパン、ひじきのうめサラダ、おまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト	こむぎこ、パン	きゃべつ、きゅうり	645
4	ごはん、じゃことコーンのナムル、はるさめとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、わかめ、しらすぼし、まぐろかん	こむぎこ、こめ、コーンフレーク	えだまめ、キャベツ、きゅうり、こまつな	642	20	ごはん、むぎごはん、パインサラダ、ひじきのオムレツ	ぎゅうにゅう、おから、ひよこめめ	むぎ、こめ	じゃがいも	659
5	やきライスコロッケ、はだかむぎパン、トマトサラダ、ひよこめめのココロスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト	はだかむぎこパン	きゃべつ、きゅうり	691	24	さつまいもごはん、おおかあえ、のりのすましじる	ぎゅうにゅう、とうふ、あおさのり	こめ、こめこ	さつまいも	609
6	ごはん、きつかわし、マスカットジュレ、そうめんうりのさっぱりサラダ、とんじやが	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、しらすぼし、かにかまぼこ	パンこ、こめ	いとこんやく、えだまめ	655	25	ごはん、なすのわふうサラダ、ホキのアーモンドあげ	ぎゅうにゅう、だいたい、あつあげ	こむぎこ、パンこ	こめ、さとう	660
9	カラフルソテー、ハニーカステラ、れいしやぶジュレサラダ、ポトフ	ぎゅうにゅう、レンズまめ	ホットケーキミックス	きゃべつ、きゅうり	643	26	きのこのキッシュ、コッペパン、じゃこサラダ、やきとりパスタ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト	パン、スパゲティ	さとう	627
10	のりのつくだに、ごしきあえ、さばのカレー、さわにわん	ぎゅうにゅう、のりつくだに	こめ、じゃがいも	きゃべつ、ごぼう	579	27	健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ	こめ、じゃがいも	でんぷん、ごま	638
11	ごはん、パンサンスー、レバーとナッツのあげに、やさいたっぷりもずくのスープ	ぎゅうにゅう、もずく、ぶたレバー	こめ、でんぷん	きゅうり、たまねぎ	675	30	ホキのラタウイソース、ひじきのピリからサラダ	ぎゅうにゅう、ひじき、ホキ	こむぎこ、パンこ	さつまいも、さとう	587
12	ジャーマンポテト、あおじそドレッシングサラダ、あきのカントリースープ	ぎゅうにゅう、レンズまめ、こんぶ	パン、マカロニ	かぼちゃ、キャベツ	699	17	ごはん、きつかわし、おつきみだんご、お月見	ぎゅうにゅう、だいたい、さけ	ぎゅうにゅう、だいたい、さけ	ぎゅうにゅう、だいたい、さけ	724
13	ごはん、アーモンドあえ、あんかけひじきハンバーグ、ひじきの日	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ	パンこ、こめ	こんにやく、キャベツ	618	817	野菜をとるコツ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ	こむぎこ、パンこ	こまつな	684

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。  
 ※ 〇印はスプーンの日です。  
 ※ 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。

**健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!**

★**もっと野菜を食べましょう**★

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

**野菜をとるコツ**

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

カルシウムもしっかりとろうね!