



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	
11(月)	ぜんこう いっせい とうこうび がっこう きゅうしよく 全校一斉登校日ですが、学校給食はありません。						25(月)	コッペパン トマトサラダ ポークチャップ はるやさいのとうりゅう チャウダー	ぎゅうにゅう ごむぎこ・パン グリーンピース・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・トマト にんじん・パセリ レタス・しめじ	633 777		
12(火)	Aグループ えんどう ごはん こうやどうふの ごまあえ だいやとえとの つくねあげ ぎょうそうめん じる ピースの白	ぎゅうにゅう だいや・とうふ あぶらあげ こうやどうふ・わかめ えそ・ぎょうそうめん たまご・(こんぶにぼし・けずりぶし)	パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	さやいんげん・えんどう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ しめじ	658 791	26(火)	ごはん コーンのナムル ほたてシュウマイ はっぽうさい	ぎゅうにゅう ほたてかいたし えび・いか・ぶたにく ぶたひきにく うずらたまご (ガラスープ)	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん さとう さんおんとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	663 791		
13(水)	Bグループ ごはん スナック えんどうの サラダ あまなつ かん おんまき いしばい どん かきあげ かけてたべてね 今治ブランド給食リレー週間	ぎゅうにゅう えび・たこ・すまぎ とりにく・たまご (まだいスープ)	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	スナックえんどう キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・レタス・レモン あまなつかん ほししいたけ・しょうが	683 818	27(水)	ごはん カリカリ うめあえ かつおの かりんとあげ とんじゃが	ぎゅうにゅう だいや・かいそう かつお・てんぶら ぶたにく さけ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう くろざとう さんおんとう・ごま こめあぶら	686 820		
14(木)	Aグループ コッペパン イタリアン サラダ ペンネ アラビアータ ミルファンティ オリンピック・パラリンピック給食 イタリア	ぎゅうにゅう ペーコン ウインナー・たまご こなチーズ・チーズ (ガラスープ)	パン・ペンネ パンこ・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル	さやいんげん・きゅうり セロリ・たまねぎ・トマト とうもろこし・にんじん トマトかん・パセリ あかピーマン・レタス レモン・きくらげ マッシュルーム・にんにく	627 758	28(木)	コッペパン せとうち レモンサラダ じゃこカツ きのこの スープ ラ・フランスジャム	ぎゅうにゅう だいや じゃこてんすりみ ペーコン・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・でんぶん さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら ラフランスジャム	617 744		
15(金)	Bグループ ごはん わかめの すのもの そらまめの かきあげ やさい たつぷり ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ しらすぼし・いか ぶたにく・たまご みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら	こんにやく グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり どらまめ・たまねぎ にんじん・ねぎ・みつば もやし	640 774	「いただきます」の前や「ただいま」の後には…… 洗った後のぬれた手は…… せきやくしゃみが出そうになったら…… せっけん手洗いでシャットアウト! 清潔なハンカチで、よくふきとってクリーン! 健康3原則で抵抗力も高めよう! ●主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事をしよう。体の抵抗力が高まるよ。 ●人混みは避けながら、適度に体を動かしましょう。運動は体の健康を保つためにとても大切なことです。 ●夜ふかしせず、しっかり体を休めよう。疲れを次の日に残さないようにしようね。						
18(月)	Aグループ コッペパン もやしの かふうあえ UFOぎょうぎ はるさめ スープ	ぎゅうにゅう おから かにかまぼこ ぶたひきにく ペーコン・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ こめこパン ぎょうざのかわ はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	608 717	19(火)	Bグループ ごはん アスパラガスの ごまあえ さけの みそマヨやき ぶたにくと あつあげの ピリからに カルシウムの白	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいや・あつあげ あおのりこ・さけ ぶたにく・みそ (ガラスープ)	こめ・さんおんとう ごま・すりごま こめあぶら マヨネーズ	こんにやく グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・しょうが にんにく	700 841	
20(水)	Aグループ ごはん さんしよくあえ あげささみの レモンに たんたんふう スープ	ぎゅうにゅう とうふ たいいりつみれ ぶたひきにく とりささみ	こめ・でんぶん さんおんとう・ごま ねりごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・チンゲンサイ にんじん・もやし レモン・しめじ にんにく	664 836	21(木)	Bグループ オレンジ コッペパン ヘルシー サラダ あこのみやき ポパイ スープ 全国味のく びら島県	ぎゅうにゅう あおのりこ・ひじき けずりこ・いか ぶたにく・ペーコン たまご だっしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも ながいも さんおんとう ごまあぶら 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・ねぎ あかピーマン ほうれんそう・もやし レタス・オレンジ	576 703	
22(金)	ぜんこう いっせい とうこうび がっこう きゅうしよく 全校一斉登校日ですが、学校給食はありません。						皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？					

こんげつ へいきんせつしゅえいようりょう 今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)	エネルギー(kcal) (小)650 (中)784	たんぱく質(g) (小)27.2 (中)32.1
がっこうきゅうしよくせつしゅきじゆん 学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)	(小)620 (中)770	(小)24.8 (中)30.8

※ ○印の日は、スプーンがつきます。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。