

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価
					ちやにくやほねに 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 ととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生
1 (水)		ぎゅうにゅう・みそ とりにく・たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・しろねぎ きゅうり・たまねぎ オクラ・とうもろこし ばいにく・にんにく	604	16 (木)		
					749			
2 (木)		ぎゅうにゅう・だいご あつあげ・あぶらあげ たちうお・たこ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・こめこ こむぎこ・でんぶん じゃがいも さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり オクラ・にんじん たまねぎ・トマト なす・ピーマン ほししいたけ	665	給食の献立紹介 今年度は、今治市学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介します。		
					813			
3 (金)		ぎゅうにゅう・だいご まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	こめ・じゃがいも ぎょうざのかわ はるさめ・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・にんにく とうもろこし・トマト レタス・きくらげ なす・トマトピューレ	631	★ さかな 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					770			
6 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ い・とりにく・さみ ぶたにく・とりにく なまクリーム チーズ	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん レタス・レモン きくらげ・しょうが にんにく	631	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					770			
7 (火)		ぎゅうにゅう・だいご とうふ・ぶたにく とりにく・たまご チーズ・(にぼし)	こめ・そうめん パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら たらばたゼリー	オクラ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・レタス レモン・えのきだけ	660	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					795			
8 (水)		ぎゅうにゅう・のり あおのり・きびなご とりにく	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・もやし ほししいたけ	631	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					767			
9 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひじき・たこ とりにく・ぶたにく たまご・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・ねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん	622	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					756			
10 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ えび・ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ さんおんとう こめあぶら	ズッキーニ・こんにやく ごぼう・レッドオニオン たまねぎ・トマト・なす しろねぎ・ねぎ ピーマン・しょうが ほししいたけ	610	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					745			
13 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ぶたにく さかなそうめん てんぷら・とりにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも でんぶん・ごま さんおんとう いちごジャム こめあぶら	たけのこ・ごぼう・ねぎ こんにやく・たまねぎ にんじん・ピーマン パインアップル きくらげ・しょうが	629	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					766			
14 (火)		ぎゅうにゅう・たこ あおのり・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし)	パン・こめこ こむぎこ・てんかす さとう・さんおんとう ブルーベリージャム オリーブオイル マヨネーズ	かぼちゃ・べにしょうが キャベツ・きゅうり なす・ズッキーニ たまねぎ・トマトかん にんじん・にんにく レタス あまなつかんかん	574	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					721			
15 (水)		ぎゅうにゅう・わかめ あじ・ロースハム たまご	こめ・うどん こむぎこ・パンこ さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・もやし	635	★ 魚のラビゴットソースかけ (15日) ★ 作り方 ① 白身魚は、Aで下味をつける。 ② トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。 ③ ピーマンは、8mmの角切りにする。たまねぎは粗みじん切りにする。 ④ たまねぎを油で炒め、しんなりしたらピーマンを入れ、軽く炒める。 ⑤ ④にトマトを入れて混ぜ合わせ、火を止めてから、Bの調味料を入れて味を整える。 ⑥ 卵は割りほぐす。白身魚に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃くらいの油で揚げる。 ⑦ 揚げた白身魚に⑤のソースを上からかける。		
					772			

「給食がない日」
大三島分校・しまなみ大三島：8日、13日～16日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

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年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

ラビゴット＝「元気をださせる」

ラビゴットソースとは、フランス料理のソースのひとつで、「元気をださせる」ソースという意味があります。酸味のあるさっぱりしたソースで魚料理と相性がとてもよいソースです。

学校給食では、トマトやレモン果汁で酸味をつけ、魚のフライにかけ、揚げ物だけでなく、ソーテーなどの焼き物や、ソースを冷やして、刺身と合わせてカルパッチョにするのも、おすすめです。

パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。

☆☆☆「減塩」にも注目！☆☆☆

酸味は、減塩の方法としても使われています。レモン果汁を使うことで、少ない塩味(減塩)でもおいしく食べられる、夏にぴったりのメニューです。

引用：学校給食

毎月19日は
食育の日

2026年(令和8年) 7月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わります。ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

食欲がないときは？

香辛料や、香辛・香味野菜を活用してみましょう。
大きく分けて3つの効果が期待できます。

① 香りで脳を刺激

香りは嗅覚を通じて食欲中枢に働きかけ、「食べたい」という反応を引き出してくれます。

② 消化を助ける

しょうがやにんにくなどは胃の動きのサポートをしてくれます。

③ 軽い刺激で食欲アップ

辛みやスパイスの刺激で唾液や胃液が出て食べやすくなります。

こしょう



とうがらし

カレー粉



にんにく



しょうが



ねぎ

青じそ



みょうが

引用：学校給食 2024.7 月号

薬味たっぷりが おすすめ！



そうめん、そば、
冷ややっこなど



大三島調理場、8日の献立



7月



かぼちゃのミルクトマト煮



今治市産食材(予定)

鶏もも肉、玉ねぎ、干し椎茸、トマト、かぼちゃ

<材料4人分>

鶏もも肉	120g
塩麴	12g
油	少々
玉ねぎ	180g
干し椎茸	1枚
トマト	120g
本みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	60ml
牛乳	120ml
減塩醤油	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
かぼちゃ	360g

<作り方>

- ① 干し椎茸は水戻しする。
- ② かぼちゃは皮付きで2cm角、トマトは1cm角、玉ねぎ・干し椎茸はみじん切りにする。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩麴を振っておく。
- ④ 鍋に油を入れ、③を炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ・干し椎茸を入れ炒める。
- ⑥ ⑤にトマトとAを加えて5分ほど煮込む。
- ⑦ かぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。

「うま味の相乗効果」で減塩！

トマト・牛乳のグルタミン酸、鶏肉のイノシン酸、干し椎茸のグアニル酸の3つのうま味で、減塩でも美味しく食べられます。

うま味

