



# 4月 給食献立表



今月の目標・・・給食の決まりを守ろう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料
10	水		ご飯					米		779 34.8	
			豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ		油		しょうゆ みりん
			わかめとツナのあえ物	ツナ	わかめ		キャベツ		マヨネーズ		しょうゆ
			みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さといも (こんにゃく)	油		煮干しだし
11	木		お楽しみパン					パン	ホイップクリーム	824 31.5	
			スパニッシュオムレツ	ハム たまご			玉ねぎ	じゃがいも さとう			こしょう ケチャップ ソース 塩
			コーンサラダ			にんじん	コーン きゅうり キャベツ				しょうゆ りんご酢 こしょう 塩
			ひよこ豆のトマトスープ	ひよこ豆 ベーコン		にんじん こまつな トマトピューレ	白菜 しめじ				ケチャップ しょうゆ 鶏だし こしょう 塩
12	金		麦ご飯					米 麦		825 36.1	
			いかの照り揚げ	いか			しょうが	かたくり粉 さとう	油		しょうゆ みりん 酒
			中華サラダ				キャベツ きゅうり	さとう はるさめ	ごま ごま油		しょうゆ 塩 酢
			麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく だけのこ	さとう かたくり粉	ごま油 油		しょうゆ 酒 トウバンジャン
14	日		ご飯					米		882 27.1	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが				しょうゆ みりん
			ひじきの甘酢あえ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			塩 しょうゆ 酢
			白玉汁	豚肉		にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸 もやし	白玉もち			塩 しょうゆ 酒 けずり節
16	火		コッパン					パン		845 33.4	
			アスパラのかき揚げ	えび ちりめんじゃこ			たまねぎ コーン アスパラガス	天ぷら粉	油		塩
			スプリングサラダ			にんじん	キャベツ コーン アスパラガス レモン	さとう	ごま油		りんご酢 塩 こしょう
			クリームシチュー	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		ホワイトルウ
17	水		ご飯					米		810 27.7	
			手作りシュウマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが 干し椎茸	しゅうまいの皮 さとう かたくり粉	ごま油		しょうゆ 塩 こしょう
			切干大根の甘酢煮			にんじん	切干大根 きゅうり	さとう			しょうゆ 酢
			ブン・ボー・フエ	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ	ビーフン	油		キムチのもと 中華だし 塩 こしょう 鶏だし ポークベース しょうゆ
18	木		キャロットパン					キャロットパン		842 34.5	
			若鶏のオレンジ煮	鶏肉					マーマレード		しょうゆ
			小松菜のマヨネーズ炒め	ツナ		こまつな	キャベツ		マヨネーズ		塩 こしょう しょうゆ
			ABCスープ	ベーコン		ブロックリー にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	マカロニ	油		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし コンソメ
19	金		ご飯					米		818 31.9	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
			ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま		しょうゆ
			親子煮	鶏肉 たまご		にんじん ざやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸	じゃがいも さとう	油		みりん しょうゆ
22	月		鯛めし	鯛 松山揚げ		にんじん		米		しょうゆ 酒 みりん 昆布	824 32.4
			若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			かみかみあえ	さきいか		こまつな	白菜 コーン	さとう		酢 しょうゆ	
			はだか麦のハーモニースープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	はだか麦 かたくり粉		しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
23	火		コッパン					パン		895 41.9	
			さばのガーリックパン粉焼き	さば		パセリ	にんにく	パン粉	バター		塩 こしょう
			グリーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		油		酢 こしょう 塩
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマトピューレ さやいんげん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油		ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし
24	水		ご飯					米		779 33.2	
			切干大根入りハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳		切干大根 玉ねぎ	パン粉			塩 こしょう ケチャップ ソース
			こぶきいものおかかあえ	かつおぶし				じゃがいも さとう	ごま		しょうゆ
			沢煮わん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干し椎茸 もやし えのきだけ だけのこ				しょうゆ 酒 塩 けずり節

西条高校生  
考案献立

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
25	木	牛乳	コッパン					パン		815 30.6	
			クリスピーチキン	鶏肉				コーンフレーク 小麦粉	油 マヨネーズ		コンソメ カレー粉
			ココロサラダ			にんじん	大根 きゅうり コーン レモン	さとう	ごま オリーブ油		塩 こしょう
			春キャベツのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			しょうゆ 塩 鶏だし こしょう
30	火	牛乳	コッパン					パン		826 28.8	
			焼きぎょうざ	ぎょうざ							
			ひじきのガーリック炒め	ちくわ	ひじき	こまつな	にんにく コーン		油		しょうゆ 塩 こしょう
			ファイバースープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ	麦	オリーブ油		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし

※材料の都合により、献立を変更することがあります。



17日は西条市の友好都市であるベトナム フェ市の料理を取り入れています。



学校給食は、児童・生徒の栄養補給を目的として始まりました。そして子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。学校給食を食べる小学1年生から中学3年生の間は、特に成長が盛んな時期で、栄養バランスのとれた食生活が大切になります。学校給食では、1日に必要な栄養素のおよそ3分の1がとれるように栄養価を計算しています。特に家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は必要量の2分の1がとれるように工夫しています。

### 給食当番の約束



## 1年生のみなさん、ひとりでできますか？

- 牛乳パックを、食べ終わった後にたためられるかな？
- 小袋のマヨネーズやジャムが出た時、で開けられるかな？
- 丸ごとみかんがでたら、むけるかな？
- ラベル付きデザートは、一人で開けられるかな？

今はできなくても、練習すれば大丈夫です！◎

## 栄養士から

4月になり、小鳥の声は春のおとずれを知らせてくれ、色とりどりの花も咲き心もウキウキしますね。今月は春らしい季節の食材（たけのこ・アスパラガス・春キャベツ）などが給食に登場します。

毎日、今日は何のおかずかな？と楽しみにしてもらえるとうれしいです。給食室の調理員さんもみなさんが残さず、食べてくれるととても嬉しいですよ！



## 献立表ってどうやって見るのかな？



食材の分類をした献立表を毎月、お届けします。給食に使われているものが、どのグループになるか上の表を見てくださいね。

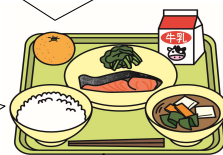
- 赤**のなかま 体をつくるものになる食品
- 黄**のなかま エネルギーのもとになる食品
- 緑**のなかま 体の調子をととのえるものになる食品

## ※西条市の学校給食は、こんな感じで登場します※

季節の果物やゼリー、ヨーグルト、ケーキがつく時もあります。（地元産の果物がつく月もあります。）

200mlの牛乳が毎日1本つきます。これで、1日に必要なカルシウムの1/4～1/3を補うことができます。

基本的に、ご飯が週に3回、パンが週に2回です。行事食や祝日などの関係でパンが、ご飯に変わるときもあります。



献立によってスプーンの目もあります。

主菜・副菜など旬の食材や地場産物を取り入れることを心がけています。郷土料理や行事食・西条市や友好都市の料理も実施しています。