



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					調味料	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
10	木		コッペパン					パン			
			鶏のオレンジ煮	鶏肉					マーマレード	しょうゆ 酒	
			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 塩 こしょう	
			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 きくらげ		じゃがいも	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
11	金		ご飯					米			
			豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	さとう	油	酒 しょうゆ みりん	
			わかめとツナのおえもの	ツナ	わかめ		キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ	
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう		さといも (こんにゃく)	油	しょうゆ 塩 煮干し
			ひじきのり佃煮		ひじきのり佃煮						
15	火		コッペパン					パン			
			春キャベツのメンチカツ	牛肉 豚肉 たまご 大豆ミート	ひじき		春キャベツ	さとう 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			ポイルブロッコリー			ブロッコリー				塩	
			野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ さやいんげん	玉ねぎ		じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
			小袋ウスターソース							ソース	
16	水		ご飯					米			
			若鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			即席漬け	かつお節		こまつな	キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	
			沢煮椀	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし			塩 しょうゆ 酒 削り節	
17	木		お楽しみパン					パン	ホイップクリーム		
			ホキのパン粉焼き	ホキ		パセリ		パン粉	バター	塩 こしょう	
			もやしソテー			にんじん ほうれん草	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
18	金		カレーライス (麦ご飯)					米 麦			
			カレーライス (ルウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	カレーウ ケチャップ ソース	
			オムレツ	たまご ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	さとう		塩 こしょう しょうゆ	
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロッド レッシング		
21	月		減量ご飯					米			
			春巻き	春巻き					油		
			切干大根の甘酢煮		しらす干し	にんじん こまつな	切干大根	さとう	ごま	しょうゆ 酢	
			ブン・ポー・フエ	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ビーフン	油	塩 こしょう しょうゆ キムチの素 中華だし 鶏だし ホークベース	
			四国ゼリー					四国ゼリー			
22	火		コッペパン					パン			
			ハニーマスタードチキン	鶏肉					はちみつ	塩 こしょう マスタード しょうゆ	
			カラフルソテー			赤パプリカ ピーマン	キャベツ コーン		油	塩 こしょう	
			豆乳チャウダー	ベーコン あさり 豆乳		にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ 塩 こしょう 鶏だし	
			パテチョコ						パテチョコ		
23	水		ご飯					米			
			鶏肉とポテトの レモン風味	鶏肉			しょうが レモン	小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	しょうゆ	
			こまつなのソテー			こまつな	もやし コーン		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	春キャベツ 玉ねぎ きくらげ			しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
24	木		キャロットパン					キャロットパン			
			あじのガーリック パン粉焼き	あじ		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	さとう	油	酢 塩 こしょう	
			ポークビーンズ	大豆 ベーコン		にんじん さやいんげん	玉ねぎ トマトピューレ	じゃがいも さとう	油	ケチャップ 塩 こしょう ソース	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	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	
25	金	牛乳	ご飯						米		787 36.0	
			切干大根入りハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆ミート たまご	牛乳		切干大根 玉ねぎ		パン粉	塩 こしょう クチャップ ソース		
			粉ふきいものおかかあえ	かつお節					じゃがいも さとう	しょうゆ		
			豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ			煮干し		
30	水	牛乳	たけのご飯	松山揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ	米		しょうゆ 塩 酒 昆布	781 31.8	
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが		かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			じゃこサラダ		しらす干し	こまつな	キャベツ レモン		さとう	ごま ごま油		しょうゆ 酢
			白玉汁	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし きくらげ		白玉餅			塩 しょうゆ 煮干し

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

★西条市の友好都市であるベトナム フエ市の料理を取り入れています。



暖かい日が少しずつ増え、だんだん春らしくなってきました。今年度も、安全安心で、おいしい給食づくりに取り組んでいきますので、よろしくお願ひします。
さて給食には、毎月の目標がありますが、今月は「給食の決まりを守ろう」です。給食の決まりを守ると、自分もクラスメイトも、楽しく気持ちよく給食が食べられますよ。

献立表ってどうやって見るの？

食材は、おもに黄、赤、緑の食材に分けて表示しています。どの食べ物か、みなさんの体の中でどんな働きをすることがわかります。

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	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	
9	火	牛乳	ご飯						米		819 26.0	
			かき揚げ	えび 大豆 たまご	ひじき	ざやいんげん	玉ねぎ		さつまいも 小麦粉	油		塩
			からしあえ			こまつな	キャベツ		さとう			しょうゆ からし
			みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ					煮干し

献立名はこの順番で書いています。
1 主食
2 主菜
3 副菜
4 汁物・煮物
5 デザート



上段にエネルギー量、
下段にたんぱく質量を
か書いています。

西条市の学校給食ってどんなもの？

季節の果物やゼリー、ヨーグルトがつかます。

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、スプーンの日もあります。



200mlの牛乳が毎日1本付きます。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。

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・西条市の友好都市の料理が出ることもあります。

給食当番さんの決まりごとは？

給食当番の約束

手をせっけんできれいに
あらいましょう

白衣のボタンは
とめましょう



ぼうしをかぶり
ましょう

マスクは
きちんと
つけましょう

つめを
みじかく
きりましょう

栄養士より

毎月の献立は、「学校給食摂取基準」に基づいて決めています。このため、給食を全部食べると1日に必要な栄養素の約1/3がとれるようになっていきます。みなさんがおいしい給食を食べられるように、調理員さんと栄養士が協力して給食を作っていますよ。

たんぱく質
脂質
塩分
ビタミンA
ビタミンC
...



今月の予定