



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			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		
1	木		コッペパン					パン			781 32.9
			ホキのマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	こしょう	
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	
			中華コーンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	かたくり粉		こしょう しょうゆ 鶏だし	
			冷凍パイン				パイン				
2	金		ご飯					米			833 27.8
			鶏肉の塩こうじ揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉	油	塩こうじ 酒	
			こまつなとえのきのさっと煮			こまつな	えのきだけ 白菜			しょうゆ みりん	
			若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ			しょうゆ 塩 けずり節 みりん	
			かしわもち					かしわもち			
7	水		ご飯					米			785 39.9
			いかのカレー焼き	いか			しょうが			酒 しょうゆ カレー粉	
			切干大根の酢物		しらす干し		切干大根 きゅうり	さとう		酢 しょうゆ	
			高野豆腐の卵とし	鶏肉 高野豆腐 たまご 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ	
8	木		コッペパン					パン			842 33.1
			若鶏とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー竜田揚げ		さやいんげん にんじん	しょうが	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	
			マリネサラダ				キャベツ きゅうり コーン	さとう	油	酢 しお こしょう ワイン	
			レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん パセリ チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ 塩 鶏だし コンソメ こしょう	
9	金		ご飯					米			827 30.8
			焼きぎょうざ	ぎょうざ							
			じゃことコーンのナムル		しらす干し	こまつな	コーン キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ	
			マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆ミート		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 にんにく たけのこ しょうが	かたくり粉 さとう	ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
14	水		ご飯					米			770 28.0
			豚肉のごま焼き	豚肉			しょうが		ごま	しょうゆ みりん	
			野菜炒め			こまつな にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう	
			さつま汁	厚揚げ みそ	ねぎ にんじん	玉ねぎ		さつまいも (こんにゃく)		煮干し	
15	木		コッペパン					パン			812 32.3
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	
			フレンチサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう	
			海の幸スープ	あさり ベーコン いか	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ	かたくり粉		鶏だし 塩 こしょう しょうゆ	
			マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		
16	金		減量ご飯					米			773 27.2
			たけのこのつくね揚げ	すり身 豆腐		ねぎ	たけのこ 玉ねぎ		油	酒	
			春雨サラダ				キャベツ きゅうり コーン もやし きくらげ	さとう 春雨	ごま油	酢 しょうゆ 塩	
			山菜うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	山菜ミックス	うどん		しょうゆ みりん 塩 けずり節 昆布	
19	月		中華丼(麦ご飯)	米 麦							847 36.0
			中華丼(具)	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし	
			さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆	かえり			さつまいも さとう	油 こま	しょうゆ みりん	
			もやしの甘酢あえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう		しょうゆ 酢	
20	火		クランベリーパイナップ					クランベリーパイナップ			867 42.5
			鮭のムニエル	鮭				小麦粉	バター	塩 こしょう	
			ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	こま	しょうゆ	
			カレービーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	さとう じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース コンソメ	

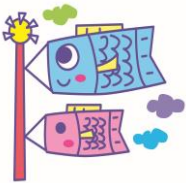
日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える		【黄】 おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	炭水化物	脂質		
21	水		えんどうご飯				グリーンピース	米		酒 塩	784 32.1
			鶏肉の香味焼き	鶏肉		ねぎ	しょうが		ごま油 ごま	しょうゆ みりん	
			きんぴらごぼう	平天		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう (こんにゃく)	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	
			すいとん汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しめじ	すいとん	油	しょうゆ 酒 塩 煮干し	
22	木	 	コッパパン					パン			862 32.4
			シュニツェル	豚肉				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			じゃがいもの ウィーン風サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	酢 塩 こしょう マスタード	
			パンプキンスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	玉ねぎ		油	ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう	
23	金		ご飯					米			791 32.1
			さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう	ごま	酒 しょうゆ	
			五色あえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ 大根 コーン	さとう		しょうゆ	
			じゃがいものうま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 切干大根	さとう じゃがいも (こんにゃく)	油	しょうゆ 酒 みりん	
26	月		ご飯					米			826 36.5
			ちくわのチーズ揚げ	ちくわ	チーズ			小麦粉	油		
			即席漬け	かつお節		こまつな	白菜 たくあん		ごま	しょうゆ	
			厚揚げのみそ炒め	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	干し椎茸 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒	
27	火		コッパパン					パン			799 35.9
			手作りしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆ミート 高野豆腐			干し椎茸 玉ねぎ	さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油	塩 こしょう しょうゆ	
			パンサンスー				コーン きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢	
			わかめスープ	ベーコン	わかめ	にら にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		こしょう しょうゆ 鶏だし みりん	
28	水		ご飯					米			803 30.6
			かりかりがんも	鶏肉 豆腐 ツナ たまご		ねぎ	玉ねぎ	小麦粉 コーンフレーク	油	しょうゆ 塩	
			磯香あえ		のり	ほうれんそう	白菜	さとう		しょうゆ	
			みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ			煮干し	
29	木		コッパパン					パン			808 35.3
			若鶏のレモンあえ	鶏肉			しょうが レモン	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒	
			ピーかまもやしの 三色炒め	かまぼこ		ピーマン	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	
			もずくスープ	ベーコン 豆腐 たまご	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	かたくり粉		ka	
30	金		カレーライス (麦ご飯)					米 麦			832 28.0
			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	カレールウ ソース しょうゆ	
			洋風卵焼き	たまご ハム		パセリ	玉ねぎ コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ		ごまドレッシング		

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

 22日は西条市の友好都市であるオーストリア セーボーデン市の料理を取り入れています。

「こどもの日」ってどんな行事？

5月5日は、こどもの日（端午の節句）です。
こどもの日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする、中国から伝わった行事です。行事や行事食には、それぞれ言われや意味があり、先人たちの思いが込められています。



「春が旬の食材」 ～ そら豆のお話 ～

そら豆は、マメ科ソラマメ属に分類されます。中央アジアから中近東地域が、原産地になります。空に向かって実るので「空豆」といい、初夏の味覚のひとつです。鮮度が落ちるので、さやから出したらすぐに調理しましょう。
★塩ゆでで食べるほかに、さやに入ったまま蒸し焼きにしたり、さやから出して薄皮を取り、天ぷらにしたりしても美味しいですよ。色々な食べ方で春を味わいましょう🌸



栄養士から

皆さん、新学期が始まって約1ヶ月が過ぎましたが、新しいクラスには慣れましたか？
何となく体がしんどいなど、不調を感じたら我慢せずに先生やおうちの人に相談してみ
ましょう。何かの病気のサインかも知れませんよ。
給食は好き嫌いなく食べられていますか？残さず食べてくれると、私も調理員さんも
とても嬉しいです。心も体も元気に過ごしましょう♪☺



今月の予定

