



西条市立 西条東中学校

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	水		ご飯					米			786 24.7	
			回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが にんにく	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン		
			じゃことコーンのナムル		しらす干し	こまつな	もやし コーン きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ		
			はるさめスープ	豆腐 ベーコン		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ きくらげ	はるさめ	油	鶏だし 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
2	木		ご飯					米			803 29.6	
			あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒		
			五目きんぴら	平天		にんじん	ごぼう れんこん	さとう (こんにゃく)	油	しょうゆ みりん		
			若竹汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ			塩 しょうゆ けずり節 昆布		
			かしわもち					かしわもち				
7	火		えんどうご飯				グリーンピース	米 もち米		酒 塩 昆布	78.4 36.1	
			さばのごま焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ みりん 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		
			春野菜の煮物	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	じゃがいも さとう (こんにゃく)	油	しょうゆ みりん けずり節		
8	水		ご飯					米			837 33.1	
			さわらの菜種焼き	さわら		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒		
			キャベツのしそあえ				キャベツ 赤しそ	きゅうり もやし		しょうゆ		
			切干大根のうま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも (こんにゃく) さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し		
9	木		セルフバーガー					パン			836 38.9	
			ハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉ねぎ	パン粉	油	塩 こしょう		
			キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油	塩 こしょう		
			クラムチャウダー	あさり 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも		ホウワイトルウ 塩 こしょう		
			小袋ケチャップ							ケチャップ		
10	金		ご飯					米			819 29.4	
			チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	かたくり粉 さとう	油	塩 こしょう しょうゆ みりん		
			おひたし	かつお節		こまつな	キャベツ	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		
15	水		ご飯					米			815 30.7	
			豆腐の変わり揚げ	すり身 豆腐 たまご	しらす干し	にんじん	玉ねぎ		ごま 油	酒		
			煮ひたし			こまつな	キャベツ			しょうゆ みりん		
			けんちん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 干し椎茸	さといも (こんにゃく)		塩 しょうゆ 酒 けずり節		
			ヨーグルト		ヨーグルト							
16	木		クランベリーパイナップル					クランベリーパイナップル			869 33.1	
			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		
			ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	白菜 きくらげ しょうが	はるさめ 麦		鶏だし 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
17	金		カレーライス (麦ご飯)					米 麦			777 29.2	
			カレーライス (ルウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	じゃがいも	油	カレールウ しょうゆ		
			ほうれんそうオムレツ	たまご ハム	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ		油	塩 こしょう		
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン			りんご酢 塩 こしょう しょうゆ		
20	月		ご飯					米			776 29.9	
			こいわしの梅の香揚げ	こいわしの梅の香揚げ					油			
			磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ えのきたけ	さとう		しょうゆ		
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも		煮干し		
21	火		コッペパン					パン			860 37.7	
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭		パセリ		パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう ワイン		
			切干大根の和風サラダ		しらす干し		切干大根 もやし きゅうり	さとう	オリーブ油	酢 しょうゆ		
			ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし		
			マーシャルピンズ					マーシャルピンズ				
22	水		ご飯					米			775 36.7	
			豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ		油	しょうゆ みりん		
			昆布あえ				キャベツ きゅうり			塩昆布 しょうゆ		
			炒り豆腐	豆腐 鶏肉 たまご		にんじん	玉ねぎ たけのこ グリーンピース 干し椎茸	さとう	油	しょうゆ 酒 煮干し		

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		
23	木		コッペパン					パン			886 36.5
			シュニツェル	豚肉 たまご				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 コーン	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	鶏肉	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	
24	金		減量ご飯					米			781 27.1
			大豆とひじきのかき揚げ	ちくわ 大豆 たまご	ひじき		玉ねぎ 枝豆	小麦粉	油	塩	
			梅おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ 梅	さとう		しょうゆ	
			山菜うどん	鶏肉 油揚げ		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	
27	月		ご飯					米			785 34.9
			さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう		酒	
			こまつなツナ炒め	ツナ		こまつな	キャベツ もやし			塩 こしょう しょうゆ	
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも (こんにゃく) さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し	
28	火		コッペパン					パン			844 32.7
			おからメンチ	豚肉 おから たまご	ひじき	にんじん	干し椎茸 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	
			レモンあえ				キャベツ きゅうり レモン	さとう		酢 塩 しょうゆ	
			レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ		しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	
			小袋ソース							ソース	
29	水		ピビンバ (麦ご飯)					米 麦			821 32.7
			ピビンバ (具)	豚肉		こまつな にんじん	にんにく もやし	さとう	油 こま こま油	みりん しょうゆ トウバンジャン	
			かにたま	たまご かにかま	牛乳	ねぎ	玉ねぎ	さとう		しょうゆ	
			わかめスープ	豆腐 ベーコン	わかめ	にら	玉ねぎ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			バナナ					バナナ			
30	木		コッペパン					パン			816 38.8
			ミートローフ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉ねぎ コーン グリーンピース	パン粉 さとう	油	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン	
			ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー				塩	
			ラビオリスープ	ラビオリ 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
31	金		ご飯					米			807 27.6
			せんざんき	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			キャベツ きゅうり たくあん		こま	しょうゆ	
			白玉汁	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 もやし	白玉もち		しょうゆ 塩 けずり節	
			みかんゼリー					みかんゼリー			

* 材料の割合により、献立を変更することがあります。



23日は西条市の友好都市であるオーストリア セーバ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。

かしわもち

かしわの葉をもちで包んだものです。かしわの木は、新しい葉が大きくなると、前の古い葉が落ちないので、「その家が絶えることがない」という縁起がよいものとされています。

ちまき

主にもちやもち米を笹の葉で包んだものが一般的です。免疫力をつけ、悪病災難の心配を取り除くという意味があるといわれています。

春(はる)が旬(しゅん)の食材を紹介します！

そら豆

(そら豆の塩ゆで)



たけのこ

(若竹汁・春野菜の煮物)



わらび

(山菜うどん)



グリーンピース

(えんどうご飯)



今月の予定

5月 8日 体育大会予行

5月12日 体育大会

5月13、14日 繰替休業

