



西条市立西条東中学校

日	曜	牛乳	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			792 33.3	
			ホキのタルタルソース焼き	ホキ	牛乳	パセリ	玉ねぎ		タルタルソース	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				パイ					
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	えのきたけ 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 たまご		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 うすら卵		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		
			さつままいもと大豆の揚げ煮	大豆	かえり			さつままいも さとう	油 ごま	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		克蘭ベリー・パイナップ					克蘭ベリー・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	ごま	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	
			ずいとん汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しめじ	ずいとん	油	しょうゆ 酒 塩 煮干し	
22	木		コッペパン					パン			862 32.4
			シュニッツェル	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	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 たまご	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		コッペパン					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	
			パンサンズー				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		コッペパン					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。



「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、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よう。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です。心も体も元気に過ごしましょう♪☺



今月の予定

