



西条市立東予西中学校

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			
10	木		コッペパン					パン			780 33.1	
			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			816 35.3	
			豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ	さとう	油	酒 しょうゆ みりん		
			わかめとツナのあえもの	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		
14	月		ご飯					米			768 29.6	
			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	かつお節		こまつな	キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ		
			沢煮碗	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう だけのこ 干し椎茸 もやし			塩 しょうゆ 酒 削り節		
15	火		コッペパン					パン			869 35.9	
			春キャベツのメンチカツ	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			792 34.2	
			サバの西京焼き	サバ みそ			しょうが			みりん 酒 しょうゆ		
			絹さやのたまごとじ	たまご		さやえんどう	玉ねぎ 切干大根	さとう		しょうゆ		
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん		
17	木		お楽しみパン					パン	ホイップクリーム		788 32.9	
			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			803 28.4	
			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		
			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		コールスロード レッシング			
21	月											
22	火		コッペパン					パン			834 33.4	
			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
			ソテー			赤パプリカ ピーマン	もやし 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		
23	水		ご飯					米			787 24.5	
			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	ウィンナー		にんじん パセリ	春キャベツ 玉ねぎ			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			835 36.2	
			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						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	金		減量ご飯					米		791 21.0	
			春巻き	春巻き				油			
			切干大根の甘酢煮		しらす干し	にんじん ごまつな	切干大根	さとう	ごま		しょうゆ 酢
			ブン・ボー・フェ	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 ポークベース
			しこくゼリー					しこくゼリー			
28	月		親子丼（麦ご飯）					米 麦		793 31.2	
			親子丼（具）	鶏肉 たまご		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	さとう かたくり粉			みりん しょうゆ 酒 削り節
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	青のり			小麦粉	油		
			ごまあえ			ごまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま		しょうゆ
30	水		たけのこご飯	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	ごまつな	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	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 フェ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、よろしくお願いします。
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。どの食べ物も、みなさんの体の中でどんな動きをするのかがわかります。

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		
9	火		ご飯					米			819 26.0
			かき揚げ	えび 大豆 たまご	ひじき	さやいんげん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油	塩	
			からしあえ			ごまつな	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	

献立表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
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



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ます。みなさんがおいしく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。



今月の予定