

4月 給食献立表

今月の目標・・・給食のきまりを守ろう

西条市立東予東中学校

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		
10	水		ご飯					米		777 30.5	
			和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 大豆 おから たまご	ひじき		玉ねぎ	パン粉 かたくり粉 砂糖			塩 こしょう 醤油 みりん リンゴ酢
			切干大根の酢物		しらす		切干大根 きゅうり キャベツ	砂糖			酢 醤油
			みそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			みそ 煮干しだし
11	木		お楽しみパン					コッペパン	ホイップクリーム	783 36.8	
			さけのパン粉焼き	さけ		パセリ	にんにく	パン粉	バター		塩 こしょう
			ポイルブロッコリー			ブロッコリー					
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ			塩 こしょう 醤油 鶏だし
			いちご				いちご				
12	金		鯛めし	鯛 松山揚げ		にんじん	ごぼう			昆布だし 醤油 酒	777 29.4
			若鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜	かたくり粉	油	醤油 酒	
			春キャベツのおかか煮	かつお節			キャベツ			醤油 みりん	
			魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ しめじ			かつおだし 醤油 塩	
			お祝いゼリー					お祝いゼリー			
15	月		ご飯					米		834 33.3	
			若鶏のレモン和え	鶏肉			生姜 レモン果汁	かたくり粉 砂糖	油		醤油 酒
			水菜の煮びたし	かつお節			水菜 白菜				醤油 みりん
			厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ さやいんげん たけのこ 干ししいたけ	かたくり粉	油		塩 こしょう みりん 中華だし
16	火		コッペパン					コッペパン		786 31.7	
			ウインナー	ウインナー							
			野菜ソテー			にんじん 小松菜	キャベツ コーン		油		塩 こしょう
			チリコンカン	大豆 豚肉		にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ にんにく	じゃがいも かたくり粉	油		ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 鶏だし
17	水		ご飯					米		833 30.3	
			さばのみぞれあんかけ	さば			だいこん	かたくり粉 砂糖	油		酒 醤油 みりん
			キャベツのごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		醤油 みりん
			肉じゃが	牛肉		にんじん	玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも (しらたき) 砂糖	油		醤油 酒
18	木		キャロットパン					キャロットパン		771 32.7	
			豆腐グラタン	豆腐 ベーコン えび 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	パン粉	油		ホワイトルウ
			もやしのソテー			赤ピーマン	もやし		油		鶏だし 塩 こしょう
			アスパラガス入り野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ アスパラガス	じゃがいも			コンソメ 鶏だし 醤油 塩 こしょう
19	金		カレーライス（麦ごはん）					米 麦		783 29.0	
			カレーライス（ルウ）	牛肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		カレールウ ケチャップ 醤油 ウスターソース
			スプリングキッシュ	たまご ハム	チーズ 牛乳		玉ねぎ アスパラガス				塩 こしょう
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン キャベツ	砂糖	油		酢 醤油 こしょう ワイン
23	月		減量コッペパン					コッペパン		875 35.6	
			アスパラガスとベーコンのスパゲティ	ベーコン		赤ピーマン パセリ	にんにく アスパラガス 玉ねぎ しめじ 黄ピーマン	スパゲティ	油		塩 こしょう 醤油 ワイン
			クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	マヨネーズ		コンソメ カレー粉
			ビーンズサラダ	レッドキドニー		ブロッコリー	コーン きゅうり	砂糖	油		酢 塩 こしょう ワイン
24	水		ご飯					米		822 22.0	
			ブン・ポー・フエ	牛肉		葉ねぎ にんじん パクチー	白菜 もやし	ビーフン	油		塩 こしょう 醤油 キムチの素 パブリカパウダー 中華だし 鶏だし
			揚げ春巻き	春巻き					油		
			小松菜のナムル			小松菜	キャベツ		ごま 油		中華だし 塩 こしょう ガーリックパウダー
			ヨーグルト		ヨーグルト						
25	木		コッペパン					コッペパン		797 31.9	
			若鶏のマスタード焼き	鶏肉					タルタルソース		塩 こしょう ワイン マスタード
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油		酢 醤油 塩
			春キャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ				塩 こしょう 醤油 鶏だし
			チョコクリーム					チョコクリーム			
26	金		たけのこご飯	松山揚げ			たけのこ	米		昆布だし 醤油 酒	780 24.9
			かき揚げ	えび たまご		にんじん	玉ねぎ さやいんげん	小麦粉 さつまいも	油	塩	
			おかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし			醤油 みりん	
			田舎汁	油揚げ		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ 白ネギ	すいとん		みそ 煮干しだし	
30	火		コッペパン					コッペパン		821 34.7	
			若鶏のアーモンド揚げ	鶏肉 たまご			生姜	小麦粉 かたくり粉	アーモンド 油		醤油 酒
			こひき芋		青のり			じゃがいも			塩 こしょう
			ミルファンティースープ	ベーコン たまご	チーズ	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	パン粉			鶏だし 塩 こしょう 醤油

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

★いちご ★春キャベツ
4月 旬の食材 ★たけのこ さやえんどう ★鯛
★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定
4/8 始業式
4/9 入学式
4/10 2、3年生給食開始
4/11 1年生給食開始
4/22 練習休業日（4/20分）
4/29 昭和の日