

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					調味料	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			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
10	木	牛乳	ご飯					米			783 32.9
			豚肉のしょうが炒め	豚肉			玉葱	砂糖	油	おろししょうが 酒 しょうゆ みりん	
			若芽とツナの和え物	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 葉ねぎ	ごぼう だいこん	こんにゃく	油	しょうゆ 塩 煮干し	
11	金	牛乳	わかめご飯		わかめ			米			780 35.3
			さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが			みりん 酒 しょうゆ	
			さやえんどうの卵とじ	たまご		さやえんどう	玉葱 切干大根	砂糖		しょうゆ	
			じゃがいものそぼろ煮	鶏ミンチ 大豆		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん	
14	月	牛乳	減量ご飯					米			787 20.4
			春巻き	春巻					油		
			切干大根の甘酢煮		しらす	にんじん こまつな	切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ 米酢	
			ブン・ポー・フェ	牛肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい もやし 玉葱 東京ねぎ しょうが	ビーフン	油	塩 こしょう しょうゆ キムチの素 パプリカ(粉) 中華だし 鶏だし ポークベース	
15	火	牛乳	フルーツ杏仁風プリン					フルーツ杏仁風プリン			876 33.3
			コッパン					パン			
			春キャベツのメンチカツ	豚肉 たまご おから	ひじき		春キャベツ	砂糖 天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう ウスターソース	
			ポイル野菜			ブロッコリー	キャベツ				
			野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ乾燥 いんげん	玉葱	じゃがいも		しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	
16	水	牛乳	ミルク (コーヒー)					ミルク			765 32.1
			ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	グリンピース	米	油	しょうゆ 酒	
			若どりのから揚げ	鶏肉			にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ 酒 おろししょうが	
			即席漬け	花かつお		こまつな	キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	
17	木	牛乳	沢煮わん	豚肉 油揚げ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 椎茸 もやし			塩 しょうゆ	821 35.6
			お楽しみパン					コッパン	ホイップクリーム		
			鮭のムニエル	鮭				薄力粉	有塩バター	塩 こしょう	
			もやしソテー			にんじん ほうれんそう	もやし コーン		油	塩 こしょう	
18	金	牛乳	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	867 31.8
			麦ごはん					米 麦			
			カレー	豚肉 大豆		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	
			オムレツ	たまご ベーコン 豆乳		ほうれんそう	玉葱	砂糖		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 とうもろこし		コールスロードレッシング		
22	火	牛乳	ヨーグルト		ヨーグルト						759 33.5
			コッパン					コッパン			
			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	
			カラフルソテー			赤ピーマン 青ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	塩 こしょう	
23	水	牛乳	豆乳チャウダー	豚肉 あさり 豆乳		にんじん こまつな パセリ乾燥	玉葱	じゃがいも	油	クリームバタージュ 塩 こしょう 鶏だし	789 25.4
			ご飯					米			
			鶏肉とポテトのレモン煮	鶏肉			しょうが レモン	薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ	
			小松菜のソテー			こまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
24	木	牛乳	春キャベツのスープ	ウィンナー		にんじん パセリ乾燥	春キャベツ 玉葱			しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	849 42.2
			キャロットパン					キャロットパン			
			魚のガーリックパン粉焼き	あじ		パセリ乾燥	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 とうもろこし		油	米酢 塩 こしょう	
25	金	牛乳	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん パセリ乾燥 トマト	玉葱 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	トマトケチャップ 塩 こしょう 鶏だし	790 33.0
			ご飯					米			
			切干大根入りハンバーグ	豚肉 大豆 豆腐 たまご			切干大根 玉葱	パン粉		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
			こふきいものおかか和え	花かつお				じゃがいも 砂糖		しょうゆ	
28	月	牛乳	豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉葱			煮干し	791 33.5
			麦ごはん					米 大麦			
			親子丼	鶏肉 たまご 高野豆腐 かつお節		にんじん 葉ねぎ	玉葱 椎茸	砂糖 かたくり粉		みりん しょうゆ しょうゆ 酒	
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			天ぷら粉	油		
30	水	牛乳	ごま和え			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	803 32.5
			たけのこご飯	松山揚げ 鶏肉	塩昆布	にんじん	たけのこ	米		しょうゆ 酒	
			鱈の竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			和風サラダ		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	米酢 しょうゆ こしょう	
30	水	牛乳	白玉汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 もやし 椎茸	白玉餅		塩 しょうゆ 煮干し	803 32.5

* 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
 4/21 給食なし
 4/22~24 1年生給食なし
 4/29 昭和の日