



4月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・給食の決まりを守ろう

西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【美】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無糖質	ビタミン			
9	水		ごはん	こめ						647 21.0	
			かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび だいす たまご	ひじき	さやいんげん たまねぎ	しお		
			からしあえ	さとう				こまつな キャベツ	しょうゆ からし		
			みそしる			あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	にぼし		
10	木		コッパパン	パン						601 26.6	
			とりのオレンジに	マーレード		とりにく			しょうゆ さけ		
			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 りんごす しお こしょう		
			ひよこまめのトマトスープ	じゃがいも		ひよこまめ ベーコン		にんじん こまつな トマトピューレ	はくさい きくらげ ケチャップ しょうゆ しお こしょう とりだし		
			ヨーグルト				ヨーグルト				
11	金		ごはん	こめ					624 28.0		
			ぶたにくのしょうがいため	さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが たまねぎ ながねぎ		さけ しょうゆ みりん	
			わかめとツナのあえもの		マヨネーズ	ツナ	わかめ	キャベツ		しょうゆ	
			けんちんじる	さといも (こんにゃく)	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ こぼろ		しょうゆ しお にぼし	
14	月		ごはん	こめ					624 28.3		
			さわらのさいきょうやき			さわら みそ		しょうが		みりん さけ しょうゆ	
			きぬさやのたまごとし	さとう		たまご		さやえんどう たまねぎ きりほしだいこん		しょうゆ	
			じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいすミート		にんじん たまねぎ えだまめ		しょうゆ みりん	
15	火		コッパパン	パン					653 27.8		
			はるキャベツのメンチカツ	さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご だいすミート	ひじき	はるキャベツ		しお こしょう	
			ポイルブロッコリー					ブロッコリー		しお	
			やさいスープ	じゃがいも		ぶたにく		にんじん パセリ さやいんげん		たまねぎ しょうゆ しお こしょう とりだし	
			こぶくろウスターソース							ソース	
16	水		ごはん	こめ					601 24.4		
			わかどりのからあげ	こめこ	あぶら	とりにく		にんにく しょうが		しょうゆ さけ ちようせんつけのもと	
			そくせきづけ		こま	かつおぶし		こまつな キャベツ たくあん		しょうゆ	
			さわにわん			ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ こぼろ たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし		しお しょうゆ さけ けずりぶし	
17	木		おたのしみパン	パン	ホイップクリーム				611 26.1		
			ホキのパンこやき	パンこ	バター	ホキ		パセリ		しお こしょう	
			もやしソテー		あぶら			にんじん ほうれんそう		もやし コーン	しお こしょう
			ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ		しお こしょう しょうゆ とりだし	
18	金		カレーライス (むぎごはん)	こめ むぎ					628 23.4		
			カレーライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ グリーンピース		カレールウ ケチャップ ソース	
			オムレツ	さとう		たまご ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ		しお こしょう しょうゆ	
			コールスローサラダ		コールスロード レッシング			キャベツ きゅうり コーン			
21	月		げんりょうごはん	こめ					661 17.2		
			はるまき		あぶら	はるまき					
			きりほしだいこんのあまずし	さとう	こま		しらすほし	にんじん こまつな		きりほしだいこん しょうゆ す	
			ブン・ポー・フェ	ビーフン	あぶら	ぎゅうにく		にんじん ねぎ はくさい もやし たまねぎ ながねぎ しょうが		しお こしょう しょうゆ キムチのもと ちゅうがだし とりだし ポークベース	
22	火		コッパパン	パン					645 27.3		
			ハニーマスタードチキン	はちみつ		とりにく				しお こしょう マスタード しょうゆ	
			カラフルソテー		あぶら			あかパプリカ ピーマン		キャベツ コーン	しお こしょう
			とうにゅうチャウダー	じゃがいも	あぶら	ベーコン あさり とうにゅう		にんじん パセリ こまつな		たまねぎ ホワイトルウ しお こしょう とりだし	
			パテチョコ		パテチョコ						
23	水		ごはん	こめ					616 20.1		
			とりにくとポテトの レモンふうみ	こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく		しょうが レモン		しょうゆ	
			こまつなのソテー		あぶら			こまつな		もやし コーン	しお こしょう
			はるキャベツのスープ			ウインナー		にんじん パセリ はるキャベツ たまねぎ きくらげ		しょうゆ しお こしょう とりだし	
24	木		キャロットパン	キャロットパン					618 28.3		
			あじのガーリックパンこやき	パンこ	バター	あじ		パセリ にんにく		しお こしょう	
			グリーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン		す しお こしょう	
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいす ベーコン		にんじん さやいんげん		たまねぎ トマトピューレ ケチャップ しお 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) たんばく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる たんぱく質 炭水化物	【赤】おもに体をつくる たんぱく質 脂質	【緑】おもに体の調子を整える たんぱく質 無機質	ビタミン			調味料	
25	金	牛乳	ごはん	こめ						615 29.2	
			きりぼしだいこんいり ハンバーグ	パン		ぶたにく とりにく とうふ だいすミート たまご	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ	しお こしょう クチャップ ソース		
			こふきいものおかかあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし					しょうゆ
			とんじり			ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ ながねぎ		にぼし
28	月	牛乳	おやこどん(むぎごはん)	こめ むぎ						603 23.2	
			おやこどん(く)	さとう かたくりこ		とりにく たまご		にんじん	たまねぎ ほししいだけ ながねぎ		みりん しょうゆ さけ けずりぶし
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご	あおのり				
			ごまあえ	さとう	ごま			ごまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ
30	水	牛乳	たけのごはん	こめ		まつまあげ とりにく		にんじん	たけのこ	しょうゆ しお さけ こんぶ	621 27.3
			さばのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	さば			しょうが	しょうゆ さけ	
			じゃこサラダ	さとう	ごま ごまあぶら		しらすぼし	ごまつな	キャベツ レモン	しょうゆ す	
			しらたまじり	しらたまもち		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ	しお しょうゆ にぼし	

※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、よろしくお願いいたします。
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。どの食べ物が、みなさんの体の中でどんな働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) たんばく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる たんぱく質 炭水化物	【赤】おもに体をつくる たんぱく質 脂質	【緑】おもに体の調子を整える たんぱく質 無機質	ビタミン			調味料	
9	火	牛乳	ごはん	こめ						693 21.9	
			かきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	えび だいす たまご	ひじき	さやいんげん	たまねぎ		しお
			からしあえ	さとう				ごまつな	キャベツ		しょうゆ からし
			みそしる			あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		にぼし

献立名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

黄色の食べ物
おもにエネルギーのもとになる

赤色の食べ物
おもに体をつくる

みどりいろの食べ物
おもに体の調子を整える

上段にエネルギー量、
かだん
下段にたんばく質量を
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。



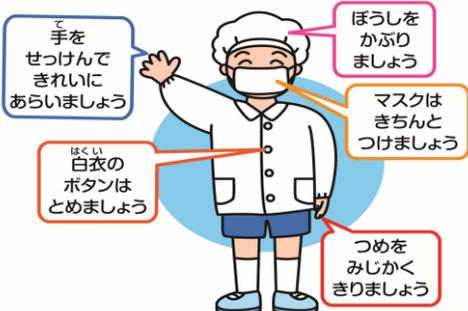
200mlの牛乳が毎日1本付きます。
これで、1日に必要なカルシウムの1/4~1/3を補うことができます。

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。

献立によって、スプーンの日もあります。

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がとれるようになります。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