

12月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	体の中からあたたまる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他			
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
2 月	ごはん	○	とりにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	ごめ		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	629 kcal		
	里芋おでん									23.6 g		
	カシューナッツ煮浸し					チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	19.4 g	
											1.9 g	
3 火	ごはん	○	さけ				ごめ	28 フリー マヨネーズ	トマトケチャップ	568 kcal		
	鮭のオーロラソース焼き									22.8 g		
	小松菜サラダ					こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	18.6 g	
	白菜スープ				ベーコン		にんじん	はくさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.4 g
4 水	減量わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			584 kcal		
	さつまいものかき揚げ				たまねぎ ごぼう	さつまいも てんぷらこ	あぶら		20.1 g			
	野菜たっぷりちゃんぽん		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	にぼし ちゅうかスープストック しょうゆ	17.2 g		
									2.3 g			
上分小の児童がたてた献立												
5 木	コッペパン	○	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	コッペパン			601 kcal		
	ほうれん草とベーコンの グラタン									22.6 g		
	ミネストローネ				ウィンナー		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ だいこん セロリ にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	27.4 g
	みかん							みかん				2.4 g
6 金	ごはん	○	ちくわ				ごめ			633 kcal		
	ちくわのカレー揚げ									23.4 g		
	切り干し大根のナムル				ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	17.3 g		
	豆腐の五目煮				とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし	2.2 g
9 月	ごはん	○	ぶたにく えび いか ちぐさたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	590 kcal		
	中華丼(具)									26.7 g		
	千草卵									15.0 g		
	レモン煮浸し					だいこん キャベツ レモン	さとう			1.9 g		
妻鳥小の児童がたてた献立												
10 火	ごはん	○	メルルーサ	あおのりこ			ごめ			656 kcal		
	魚の磯辺揚げ									24.9 g		
	中華キャベツ					チンゲンサイ にんじん	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	18.7 g	
	里芋汁				あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	さといも		にぼし	1.8 g
	ヨーグルト					ヨーグルト						
11 水	高菜ごはん	○	ぶたにく あぶらあげ さば		たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	582 kcal		
	鯖のごま焼き							しろごま	みりん しょうゆ	26.2 g		
	甘酢煮浸し					わかめ		はくさい だいこん	さとう		しょうゆ	20.7 g
	豆腐汁				とうふ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g
12 木	コッペパン	○	ぎゅうにく ぶたにく とうふ			たまねぎ ごぼう	コッペパン			579 kcal		
	和風ハンバーグ									27.7 g		
	ボイル野菜							キャベツ とうもろこし	でんぶん		しょうゆ みりん	27.0 g
	冬野菜のスープ煮		ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ		あぶら	スープストック しょうゆ	2.8 g		
	型抜きチーズ			チーズ								
13 金	ごはん	○	とりにく			しょうが にんにく	ごめ			632 kcal		
	チキンフライ									25.0 g		
	おかか煮浸し				かつおぶし		こまつな	もやし はくさい	てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	20.7 g
	かきたま汁				たまご	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.1 g
16 月	ごはん	○	ぶたにく			しょうが	ごめ			592 kcal		
	豚肉のかりんとう揚げ									22.3 g		
	春菊の煮浸し						しゅんぎく にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	16.8 g
	じゃがいものみそ汁				みそ	わかめ	にんじん	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.7 g
17 火	ごはん	○	ぶたにく うずらたまご		にんじん	だいこん しょうが	ごめ			631 kcal		
	豚肉と大根の煮物									27.2 g		
	和風サラダ					わかめ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	20.5 g
	手作りふりかけ				かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	1.8 g
18 水	ごはん	○	いか えび			にんにく たまねぎ	ごめ			604 kcal		
	いかとえびのチリソース									23.8 g		
	ボイル野菜					チンゲンサイ	キャベツ					15.1 g
	ビーフンスープ				にんじん にら	もやし たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.0 g		
鉄で元気アップ献立												
19 木	麦ごはん	○	ぶたにく だいず		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	ごめ むぎ	28 フリー カレー	あぶら	カレーこ	673 kcal	
	ほうれん草元気カレー										21.8 g	
	ブロッコリーのアーモンド'サラダ'					ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	ごまあぶら アーモンド	しょうゆ	19.1 g
	りんご						りんご					1.8 g
冬至献立												
20 金	ごはん	○	さわら			ゆず	ごめ			610 kcal		
	さわらの幽庵焼き									25.4 g		
	からし煮浸し					こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	14.6 g	
	かぼちゃのそぼろ煮				とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ	1.6 g
23 月	ごはん	○	ぶたにく とうふ		にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん	ごめ			584 kcal		
	寄せ鍋煮									22.9 g		
	きんぴらごぼう					にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	16.3 g	
	小魚アーモンド								こざかないり アーモンド		1.5 g	
クリスマス献立												
24 火	ココアマフィン	○	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	バター アーモンド	ココア ペーキングパウダー	596 kcal		
	スパゲティナポリタン		ぶたにく ウィンナー	チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲティ さとう	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース	22.1 g		
	ブロッコリーサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	27.7 g		
										1.9 g		
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）		
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	630	
※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										平均	608	
※調味料は、アレルゲンのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。												
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。												