

12月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

今月の目標		材 料													
日 曜 日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			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	麦ごはん	○						こめ むぎ				602 kcal			
	中華丼(具)		ぶたにく えび いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが		さとう でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ オイスターソース	28.9 g				
	卵焼き		たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ			さとう		しょうゆ	17.3 g				
	ナムル					キャベツ だいこん			ごまあぶら しるごま	しょうゆ	2.2 g				
3 火	ごはん	○						こめ				641 kcal			
	チキンフライ		とりにく			しょうが にんにく		てんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	21.9 g				
	からし和え				こまつな	もやし キャベツ		さとう		しょうゆ からし	18.8 g				
	さつまいものみそ汁		みそ		にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ		さつまいも		にぼし	1.9 g				
4 水	高菜ごはん	○	ぶたにく		たかな にんじん	ほししいたけ		こめ さとう	しろごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	614 kcal				
	鯖の塩焼き		さば							しょうゆ	25.4 g				
	甘酢和え			わかめ		はくさい もやし		さとう		しょうゆ	19.7 g				
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g				
上分小の児童がたてた献立								コッペパン				602 kcal			
5 木	コッペパン	○										22.6 g			
	ほうれん草とベーコンの グラタン		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		こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	27.5 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	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	2.4 g				
	みかん					みかん									
6 金	ごはん	○						こめ				631 kcal			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ					てんぶらこ	あぶら	カレーこ	22.8 g				
	切り干し大根のはりはり漬け			にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん		さとう	しろごま	しょうゆ	16.4 g					
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ		にんじん にら	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	2.1 g				
10 火	ごはん	○						こめ				587 kcal			
	鮭のみそマヨネーズ焼き		さけ みそ					マヨネーズ あぶら			24.9 g				
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しるごま	みりん しょうゆ わふうだし	18.0 g						
	かきたま汁		たまご	こまつな	えのきたけ たまねぎ		でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 g					
11 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ				こめ				593 kcal			
	寄せ鍋煮		ぶたにく あつあげ		しゅんぎく にんじん	はくさい もやし だいこん なまししいたけ		さとう		こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	22.0 g				
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		17.9 g					
										2.1 g					
12 木	ごはん	○						こめ				619 kcal			
	和風ハンバーグ		ぶたにく とりにく とうふ みそ			たまねぎ ごぼう	でんぶん さとう		しょうゆ みりん	23.4 g					
	ポイルキャベツ				キャベツ				18.6 g						
	冬野菜のスープ煮		ベーコン	にんじん ブロッコリー	かぶ しろねぎ はくさい	じゃがいも	オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	1.8 g						
妻鳥小の児童がたてた献立								こめ				656 kcal			
13 金	ごはん	○						こめ				24.9 g			
	魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら			18.7 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	1.8 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							
16 月	ヨーグルト	○		ヨーグルト											
	舞茸おこわ		あぶらあげ	にんじん	まいたけ	こめ もちまい さつまいも		しょうゆ わふうだし	585 kcal						
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.2 g					
	レモン和え				みずな	かぶ はくさい レモン	さとう			19.5 g					
17 火	豆腐汁	○	とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ				しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g				
	ごはん							こめ			626 kcal				
	里芋みそおでん		とりにく ながてん うずらたまご みそ	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	さといも こんにゃく さとう	しろごま	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	22.9 g					
	中華和え				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.3 g					
18 水		○										2.4 g			
	ごはん							こめ			629 kcal				
	いかとえびのチリソース		いか えび			にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	26.0 g					
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ				17.6 g					
19 木	中華卵スープ	○	たまご		にんじん にら	とうもろこし はくさい ほししいたけ		でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g				
鉄で元気アップ献立								こめ むぎ				630 kcal			
20 金	麦ごはん	○						こめ むぎ				19.9 g			
	ほうれん草元気カレー		ぶたにく だいず	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ わふうだし みりん しょうゆ	25.4 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	さとう	あぶら アーモンド	しょうゆ	16.0 g						
	りんご				りんご				2.0 g						
冬至献立								こめ				618 kcal			
23 月	ごはん	○										15.0 g			
	さわらの幽庵焼き		さわら			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	1.7 g					
	おひたし			しゅんぎく	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ							
	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく だいず	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん							
クリスマス献立															
24 火	とうにゅう	○						さとう こめこ さつまいも	あぶら アーモンド	ベーキングパウダー	576 kcal				
	米粉のマフィン														
	スパゲティナポリタン		ぶたにく ウィンナー		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	19.3 g					
	海藻ツナサラダ		ツナ	かいそうミックス		とうもろこし キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	25.6 g					
24 火		○										1.9 g			
	ごはん							こめ			633 kcal				
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん	26.3 g					
	ハンサンスウ					キャベツ もやし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.9 g					
25 水	手作りふりかけ	○	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ					しるごま	しょうゆ みりん	1.7 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	平均	615

7
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28
フリー

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目
+ アレルギー準特定原材料21品目不使用

(7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)