

12月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	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		
			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)			
	献立名	牛乳	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		
2 月	麦ごはん	○	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	ごめ むぎ			765 kcal
	中華丼(具)		ふたにく 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	35.6 g
	卵焼き		たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ		さとう		しょうゆ	20.5 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	2.7 g
3 火	ごはん	○					ごめ			820 kcal
	チキンフライ		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	26.7 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	22.5 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	2.3 g
4 水	高菜ごはん	○	ふたにく		たかな にんじん	ほししいたけ	ごめ さとう	しるごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	793 kcal
	鯖の塩焼き		さば							32.8 g
	甘酢和え			わかめ		はくさい もやし	さとう		しょうゆ	24.9 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	2.5 g
上分小の児童がたてた献立										
5 木	コッペパン	○					コッペパン			786 kcal
	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	ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	28.6 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	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	34.6 g
	みかん					みかん				3.1 g
6 金	ごはん	○					ごめ			825 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	28.8 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	しるごま	しょうゆ	20.5 g
	豆腐の五目煮		とうふ かまぼこ		にんじん たら	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	3.0 g
10 火	ごはん	○					ごめ			770 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き		さけ みそ					マヨネーズ あぶら		33.2 g
	きんぴらごぼう		たまご		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しるごま	みりん しょうゆ わふうだし	23.2 g
	かきたま汁				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	2.0 g
11 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			ごめ			754 kcal
	寄せ鍋煮		ふたにく あつあげ		しゅんぎく にんじん	はくさい もやし だいこん なましいたけ	さとう		こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	26.9 g
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		21.0 g
										2.6 g
12 木	ごはん	○					ごめ			787 kcal
	和風ハンバーグ		ふたにく 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	28.6 g
	ポイルキャベツ				キャベツ					22.1 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	2.3 g
妻鳥小の児童がたてた献立										
13 金	ごはん	○					ごめ			814 kcal
	魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		29.7 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	21.4 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	2.3 g
ヨーグルト		ヨーグルト								
16 月	舞茸おこわ	○	あぶらあげ		にんじん	まいたけ	ごめ もちまい さつまいも		しょうゆ わふうだし	742 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ		ふたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.9 g
	レモン和え				みずな	かぶ はくさい レモン	さとう			23.2 g
	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	3.1 g
17 火	ごはん	○					ごめ			799 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 こんにやく さとう	しるごま	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	28.4 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	20.6 g
										3.0 g
18 水	ごはん	○					ごめ			798 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	31.7 g
	ポイル野菜				こまつな	キャベツ				20.4 g
	中華卵スープ		たまご		にんじん たら	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	2.6 g
鉄で元気アップ献立										
19 木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			805 kcal
	ほうれん草元気カレー		ふたにく だいた		にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー あぶら	カレーこ わふうだし みりん しょうゆ	24.1 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	18.9 g
	りんご					りんご				2.6 g
冬至献立										
20 金	ごはん	○					ごめ			799 kcal
	さわらの幽庵焼き		さわら			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	32.8 g
	おひたし		とりにく だいた		しゅんぎく	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	18.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮				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	2.2 g
クリスマス献立										
23 月	米粉のマフィン	○	とうにゅう				さとう ごめこ さつまいも	あぶら アーモンド	ベーキングパウダー	753 kcal
	スパゲティナポリタン		ふたにく 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	24.0 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	32.5 g
										2.4 g
24 火	ごはん	○					ごめ			804 kcal
	豚肉と大根の煮物		ふたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが	こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん	32.4 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	22.2 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				しるごま	しょうゆ みりん	2.2 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。
※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に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。
※調味料は、アレルギーのない「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。

7 リ	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 リ	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、かぶ、かぼちゃ、ごま、アーモンド、ゼラチン)
		エネルギー (kcal)			基準 820