

12月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >			6 日…発表会									
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	麦ごはん	○					こめ むぎ			428 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	ちゅうかスーブストック しょうゆ オイスターソース	20.5 g		
	卵焼き		たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ		さとう		しょうゆ	11.5 g		
	ナムル					キャベツ だいこん		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	1.7 g		
3 火	ごはん	○					こめ			456 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	15.1 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	12.2 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	1.5 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	416 kcal		
	鯖の塩焼き		さば							17.6 g		
	甘酢和え			わかめ		はくさい もやし	さとう		しょうゆ	13.6 g		
	すまし汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g		
5 木	コッペパン	○					コッペパン			438 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	スーブストック	17.7 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 スーブストック	22.3 g		
										1.7 g		
10 火	ごはん	○					こめ			417 kcal		
	鮭のみそマヨネーズ焼き		さけ みそ					マヨネーズ あぶら		17.6 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 しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	12.1 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	1.3 g		
11 水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			435 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 なましいたけ	さとう		こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	16.3 g		
	根菜チップス					れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら		12.8 g		
										1.6 g		
12 木	ごはん	○					こめ			440 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	16.3 g		
	ボイルキャベツ					キャベツ				12.5 g		
	冬野菜のスーブ煮		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	スーブストック しょうゆ	1.4 g		
13 金	ごはん	○					こめ			425 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		16.3 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	10.9 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	1.2 g		
16 月	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	460 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	19.8 g		
	レモン和え				みずな	かぶ はくさい レモン	さとう			16.5 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	1.9 g		
17 火	ごはん	○					こめ			450 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	16.2 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	11.4 g		
										1.8 g		
18 水	ごはん	○					こめ			453 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	18.7 g		
	ボイル野菜				こまつな	キャベツ				11.9 g		
	中華卵スーブ		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 ちゅうかスーブストック	1.5 g		
19 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			445 kcal		
	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	13.4 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	10.3 g		
	りんご					りんご				1.7 g		
冬至献立												
20 金	ごはん	○					こめ			439 kcal		
	さわらの幽庵焼き		さわら			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	17.6 g		
	おひたし				しゅんぎく	キャベツ しめじ	さとう		しょうゆ	9.4 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	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	1.4 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 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	462 kcal		
	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	16.0 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	20.7 g		
										1.4 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 450 平均 440		



冬休みも 元気で すごすために

○早寝 早起きをしましょう ○食事(朝昼夕の3食・おやつ)のリズムをととのえましょう ○ジュースの飲みすぎ、おやつを食べすぎに気を付けましょう ○寒さに負けず、外で遊びましょう



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、かしら、キュウイ、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、ナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)