

12月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

今月の目標		材 料											
日 曜 日	体の中からあたたまる献立	1 群 主に体をつくる（赤）		2 群 主に体の調子を整える（緑）		3 群 主にエネルギーのもとになる（黄）		4 群 主にエネルギーのもとになる（黄）		調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		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	○					こめ				657 kcal		
	鯖のしょうが煮		さばのしょうがに								25.5 g		
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ		しろごま	しょうゆ	21.9 g			
	さつま汁		とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし	2.0 g			
3火	コッペパン	○					コッペパン				639 kcal		
	かぼちゃサンドフライ				かぼちゃサンドフライ			あぶら		20.8 g			
	大根サラダ			くきわかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	27.6 g			
	ポトフ		ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スープストック しょうゆ	3.0 g			
4水	ごはん	○					こめ				606 kcal		
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					マヨネーズ		28.9 g			
	おひたし				ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	18.8 g			
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	なましいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく だんご		しょうゆ みりん にぼし	1.4 g			
	小魚入りアーモンド							こざかないりアーモンド					
5木	高菜ごはん	○	ぶたにく あぶらあげ		たかな にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	623 kcal			
	揚げぎょうざ					ぎょうざ	あぶら		20.1 g				
	ナムル				にら	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	18.8 g			
	だんご汁				にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.3 g			
6金	ごはん	○					こめ				656 kcal		
	ふりかけ(かつお)								ふりかけ(かつお)	24.6 g			
	里芋おでん		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	さといも こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	17.5 g			
	ごま和え				こまつな	キャベツ しめじ	さとう	しろごま	しょうゆ	2.2 g			
9月	みかん					みかん							
	ごはん	○					こめ				661 kcal		
	麻婆厚揚げ		ぶたにく だいず あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう だんご	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	26.3 g			
10火	パンサンスウ	○					もやし キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	20.8 g		
										1.5 g			
	黒糖ロールパン						こくとうロールパン				651 kcal		
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	だんご マーマレード	あぶら	しょうゆ みりん しろワイン	25.1 g			
11水	ひじきサラダ	○		ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		30.8 g			
	パンブキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター あぶら	スープストック	1.9 g			
	ごはん						こめ				613 kcal		
	さつま芋のかき揚げ				かえりいりこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも てんぷらこ	あぶら		20.2 g		
12木	酢の物	○		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		しょうゆ	16.0 g			
	豚汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん	こんにゃく		にぼし	1.7 g			
	チキンライス		とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック	603 kcal			
	スペイン風オムレツ		ポテトオムレツ							22.7 g			
13金	チンゲンサイサラダ	○			チンゲンサイ あかピーマン	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	19.6 g			
	コーンスープ		ベーコン	にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g				
	ごはん						こめ				622 kcal		
	ししゃもの天ぷら				ししゃも		てんぷらこ	あぶら		22.7 g			
16月	塩昆布和え	○		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	18.1 g			
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ ながてん	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.9 g				
	ごはん						こめ				624 kcal		
	鯖の塩焼き		さば							30.6 g			
17火	おかか和え	○	かつおぶし			もやし キャベツ			しょうゆ	21.3 g			
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	1.3 g				
	コッペパン						コッペパン				604 kcal		
24火	いかのチリソース	○	いか			にんにく たまねぎ	だんご さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	25.5 g			
	ポイル野菜（チンゲンサイ）				チンゲンサイ	キャベツ				22.4 g			
	白菜スープ		ベーコン	にんじん	はくさい しめじ とうもろこし		あぶら	しょうゆ スープストック	2.4 g				
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)				
関川小学校の児童が考えた献立													
18水	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ				624 kcal		
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	だんご	あぶら	しょうゆ	19.9 g			
	和風サラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	20.8 g			
	オニオンスープ				にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.5 g			
19木	一口ゼリー（グレープ）						ひとくちグレープゼリー						
食育の日、鉄で元気アップ献立													
22金	麦ごはん	○					こめ むぎ				680 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 トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ	22.1 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 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	19.3 g			
	りんご					りんご				1.8 g			
冬至献立													
20金	ごはん	○					こめ				617 kcal		
	ぶりの照り焼き		ぶり						みりん しょうゆ	25.8 g			
	かぶのゆずドレッシング サラダ					かぶ キャベツ ゆず	さとう	あぶら		19.9 g			
23月	えび竹輪とかぼちゃのみそ汁		えびちくわ あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.8 g			
	ごはん	○					こめ				642 kcal		
	豚肉と大根の煮物		ぶたにく うずらたまご	にんじん	だいこん しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	26.6 g				
	刻み大豆和え		だいず	こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.2 g				
27火	みかん					みかん				1.3 g			
クリスマス献立													
24火	ツナピラフ	○	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	スープストック		646 kcal		
	ポテトカップグラタン						ポテトカップグラタン			18.9 g			
	ビーンズサラダ					きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		21.9 g			
	ミネストローネ				にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	1.9 g			
	クリスマスケーキ							7 フリー クリスマスケーキ					
「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	631