

1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

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	
	食への関心を高める献立		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			
9 木	赤飯	○	あずき				こめ もちまい		588 kcal	
	松風焼		とりにく みそ		ねぎ	ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう	しろごま	20.2 g	
	紅白ゆずなます				きんときにんじん	だいこん ゆず	さとう	しょうゆ	13.7 g	
	七草雑煮		なると		みずな かぶ(葉)	はくさい かぶ	しらたまだんご	しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g	
10 金	減量ごはん	○					こめ		608 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおりのこ			てんぷらこ	あぶら	23.9 g	
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ			17.8 g	
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん じゃがいも	28 フリー カレールウ	カレーこ しょうゆ みりん にぼし	2.5 g
14 火	ごはん	○					こめ		620 kcal	
	鯖の塩焼き		さば						28.2 g	
	塩昆布ナムル			しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい		ごまあぶら	しょうゆ	21.0 g
	高野豆腐の卵とじ		こうや豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ こんぶ にぼし	1.5 g	
川之江南中の生徒がたてた献立										
15 水	大根たきこみごはん	○	あぶらあげ ちくわ		にんじん	だいこん ごぼう	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	617 kcal
	マーメイドチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーメイド さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.0 g
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				19.6 g
	豆乳みそ汁		とうふ みそ とうにゅう	わかめ		えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	2.0 g
16 木	麦ごはん	○					こめ むぎ		614 kcal	
	シーフードカレー(ルウ)		いか えび		にんじん 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 ウスターソース カレーこ	23.9 g
	カリフラワーと豆のサラダ					たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ	14.1 g
										2.2 g
17 金	ごはん	○					こめ		587 kcal	
	魚ナゲット		すりみ とうふ	ひじき		たまねぎ とうもろこし	でんぶん	あぶら	こうじ	22.9 g
	ゆかり和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ ゆかりごはんのもと		しろごま	しょうゆ	17.6 g
	沢煮椀		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	1.4 g
鉄で元気アップ献立										
20 月	玄米ごはん	○					こめ げんまい		630 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						26.0 g
	鶏肉のバジルソテー		とりにく			にんにく	パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	21.3 g
	野菜と木耳の和風サラダ		かつおぶし		みずな にんじん	きくらげ だいこん	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.0 g
21 火	減量ごはん	○					こめ		617 kcal	
	魚のアーモンドフライ		メルルーサ				てんぷらこ パンこ	アーモンド あぶら		28.1 g
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	21.7 g
	トマトタンタン麺		ぶたにく だいた みそ		チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ もやし しろねぎ	ちゅうかめん	しろごま 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	2.3 g
22 水	もやしごはん	○	ぶたにく		にんじん	だいたもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	563 kcal
	焼きぎょうざ						ぎょうざ			21.4 g
	からし和え				ほうれんそう	はくさい	さとう		しょうゆ からし	20.3 g
	カリフラワーとうずら卵の スープ		うずらたまご とうふ		にんじん いら	カリフラワー たまねぎ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g
誕生日給食										
23 木	ごはん・ジョア	×		ジョア			こめ		583 kcal	
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	23.8 g
	卵にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		しろごま あぶら	しょうゆ	11.6 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		こまつな	だいこん ごぼう	こんにやく さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.6 g
学校給食週間										
24 金	いりごはん	○	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ もちまい さとう		しょうゆ わふうだし	612 kcal
	芋炊き		とりにく いか		にんじん ねぎ	だいこん しめじ しろねぎ はくさい	さといも さとう		にぼし しょうゆ みりん	24.7 g
	きなごまカロニ		きなこ				マカロニ さとう			14.6 g
	でこぼん						でこぼん			1.9 g
27 月	ごはん	○					こめ		566 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き		さけ			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	25.1 g
	キャベツの即席漬				こまつな	キャベツ			しょうゆ	13.3 g
	そうめんちり		とりにく とうふ		きんときにんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	そうめん こんにやく さ とう		しょうゆ みりん スープストック	1.8 g
28 火	さぬき和三盆糖						わさんぼん			
	チキンピリヤニ	○	とりにく		にんじん ピーマン	しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	カレーこ スープストック シナモン チリソース	592 kcal
	はだか麦ポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	はだかむぎ じゃがいも	バター	スープストック	20.9 g
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		20.3 g
29 水	麦ごはん	○					こめ むぎ		690 kcal	
	ふりかけ(梅かつお)								うめかつおふりかけ	24.5 g
	ひきずり		とりにく あつあげ		にんじん しゅんぎく	だいこん しろねぎ たまねぎ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	21.3 g
	豆の天ぷら		いんげんまめ きんときまめ				てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	1.3 g
30 木	ロールパン	○					ロールパン		573 kcal	
	蒸し上げ雑炊		あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	23.6 g
	鶏天		とりにく			しょうが にんにく	てんぷらこ		しょうゆ	28.2 g
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		28 フリー マヨネーズ		2.2 g
31 金	ごはん	○					こめ		634 kcal	
	豚塩レモン丼(具)		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ しろねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	30.4 g
	卵焼き		たまご				さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし	20.3 g
	アーモンド田作り			かえりいりこ			さとう	アーモンド	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。

※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。

※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。

※今月の産地産物の地域食材は、太字で表示しています。

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、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)

エネルギー (kcal)

基準	630	平均	606
----	-----	----	-----