

1月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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		
	食への関心を 高める献立		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）					
			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	お正月献立										488 kcal	
	ごはん	○					ごめ					
	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			
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ			
	七草雑煮		かまぼこ		にんじん だいこん(ゆ)	はくさい なましいたけ しろねぎ	もち		しょうゆ こんぶ けずりぶし			
	黒豆		くろまめ									
10 金	ごはん	○					ごめ			509 kcal		
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	24.3 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	15.1 g		
	お煮しめ		とりにく あつあげ ちくわ	むずびこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう		にんじり みりん しょうゆ	1.3 g		
14 火	防災献立											
	数輪カレー	○					カレー（レトルトパウチ）				544 kcal	
	すいとんのみそ汁		とりにく あつあげ みそ		にんじん おぎ	たまねぎ ごぼう	すいとん じゃがいも		にんじり	16.9 g		
	切干大根のサラダ		ツナ	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		27.0 g		
	かんぱん						かんぱん			2.3 g		
	15 水	コッペパン	○					コッペパン			496 kcal	
マーシャルピーンズ								マーシャルピーンズ		19.8 g		
鶏肉のトマト煮		とりにく ヒヨコマメ			にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ	23.3 g		
きわかめのサラダ				くきわかめ		キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g		
16 木	中之庄小学校の児童が考えた献立											
	ごはん	○					ごめ				589 kcal	
	ハンバーグの 和風みぞれ煮		ハンバーグ			だいこんおろし	でんぶん		みりん しょうゆ	23.1 g		
	ひじきとツナの マヨネーズサラダ		ツナ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり	さとう	しろごま マヨネーズ	しょうゆ	20.4 g		
	心もぼかぼか ほうれん草の 豆乳スープ		ベーコン とうにゅう		ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし		あぶら	スープストック	1.7 g		
	みかんゼリー						みかんゼリー					
17 金	中華おこわ	○	ふたにく あぶらあげ れんこんのはさみあげ (とり)		にんじん	たけのこ とうもろこし ほししいたけ	ごめ もちまい さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかスープストック	477 kcal		
	蓮根の挟み焼き									16.9 g		
	ナムル				ほうれんそう にんじん	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	16.1 g		
	ビーフンスープ			わかめ		たまねぎ えのきたけ にんにく	ビーフン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g		
20 月	食育の日(鉄で元気アップ献立)											
	玄米ごはん	○					ごめ げんまい				531 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに						22.1 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	18.7 g		
	水菜ときくらげの 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	1.6 g		
	卵と豆乳の まろやかみそ汁		たまご あつあげ とうにゅう みそ		おぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にんじり			
21 火	麦ごはん	○					ごめ むぎ			558 kcal		
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	18.4 g			
	大学いも						だいがくいも			18.7 g		
22 水	コーンライス	○				とうもろこし	ごめ			566 kcal		
	ささみチーズ焼き		ささみチーズフライ							17.7 g		
	カシューナッツ和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22.0 g		
	ミソストローネ		ベーコン みそ		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	1.6 g		
23 木	ごはん	○					ごめ			555 kcal		
	あぶたま丼		あぶらあげ たまご かまぼこ	にんじん おぎ	たまねぎ	さとう でんぶん			しょうゆ みりん にんじり	20.7 g		
	焼きししゃも			ししゃも						18.2 g		
	中華和え				にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.8 g		
	桃の杏仁豆腐						もものあんにんどうふ					
24 金	学校給食週間<1/24~1/30>											
	ごはん	○	ふたにく				ごめ				482 kcal	
	豚肉のしょうが焼き				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				しょうがやきのたれ	22.7 g	
	たくあん和え									15.8 g		
まんばのけんちゃん	とうふ あぶらあげ		たかな にんじん	はくさい	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にんじり	1.2 g				
27 月	新宮茶飯	○					ごめ		ちゃ	528 kcal		
	里芋と大根のそぼろ煮		ふたにく あつあげ だいず うずらたまご	にんじん おぎ	だいこん しょうが	さといも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	19.9 g			
	梅和え			わかめ		キャベツ だいこん うめびしお	さとう	あぶら		16.8 g		
	いよかん					いよかん				1.5 g		
28 火	いりごごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	473 kcal		
	ぶりの照り焼き		ぶり				さとう でんぶん		しょうゆ みりん	22.0 g		
	ごま酢和え				チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	しろごま		16.2 g		
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん おぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.9 g		
29 水	コッペパン	○					コッペパン			448 kcal		
	豚肉のいよかんソース		ふたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		いよかんドレッシング	23.5 g		
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				17.2 g		
	蒸し上げ雑炊		えびちくわ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん	ごめ さといも		しょうゆ にんじり	1.6 g			
30 木	ごはん	○					ごめ			469 kcal		
	味噌つけのり			あじつけのり						22.8 g		
	鯉の塩焼き		さけ							11.5 g		
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ	1.2 g		
	だんご汁		あぶらあげ		にんじん おぎ	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし			
31 金	南中学校生徒のリクエスト献立											
	カレーピラフ	○			にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	ごめ	オリーブあぶら	スープストック カレーこ	607 kcal		
	卵のベーコン巻き									18.4 g		
	春雨の酢の物				チンゲンサイ	キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	25.1 g		
	オニオンスープ		ウィンナー		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	2.0 g		
	クレープ						クレープ（いちご）					
「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	540	平均	520