

1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	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				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 たんぱく質	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻 無機質	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				カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
9 木	ごはん	○		正月献立				こめ			592 kcal		
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	23.1 g			
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	12.9 g			
	七草雑煮		かまぼこ		にんじん かぶ かぶ（煮）	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	1.6 g				
10 金	ごはん	○					こめ			722 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	21.7 g				
	大学芋					さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	24.4 g				
14 火	コッペパン	○					コッペパン			649 kcal			
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん おぎ	たまねぎ	うどん	アレルギーフリー カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	25.0 g				
	セルフポテトサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう	アレルギーフリー マヨネーズ		24.3 g				
	はるか				はるか				2.5 g				
15 水	ごはん	○					こめ			576 kcal			
	鯖の塩こうじ焼き		さば		しょうが	さとう		こうじ しょうゆ みりん	24.1 g				
	三色おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.9 g				
	鶏つくねのすまし汁		とりつくね	わかめ	おぎ	たまねぎ えのきたけ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g				
16 木	中華おこわ	○	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ とうもろこし ほししいたけ	こめ 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	643 kcal			
	揚げ春巻き				はるまき	あぶら		20.2 g					
	ナムル				もやし きゅうり	ごまあぶら しろごま	しょうゆ	24.8 g					
	ビーフンスープ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g					
17 金	ごはん	○					こめ			659 kcal			
	えびフライ		えびフライ						20.9 g				
	一食用タルタルソース						タルタルソース		22.5 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	22.5 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	2.0 g				
20 月	玄米ごはん	○	鉄で元気アップ献立				こめ げんまい			631 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				
	水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	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう	おぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし					
	コッペパン	○					コッペパン			676 kcal			
	マーシャルピーンズ					マーシャルピーンズ		24.0 g					
	肉団子のトマト煮		ミートボール ミックスピーンズ	にんじん 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	スープストック トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ	28.6 g				
海藻サラダ			かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.8 g					
22 水	ごはん	○					こめ			606 kcal			
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ		てんぷらこ	あぶら		21.5 g				
	甘酢和え		わかめ		キャベツ かぶ	さとう		しょうゆ	15.8 g				
	せんべい汁		とりにく	にんじん おぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.9 g				
23 木	ごはん	○					こめ			654 kcal			
	キーマカレー（ルウ）		とりにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	アレルギーフリー カレールウ	カレーこ	24.7 g				
	茎わかめサラダ			くきわかめ	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	16.2 g				
	ジョア（ブレーン）			ジョアブレーン					1.9 g				
24 金	新宮茶飯	○					こめ		ちゃ	660 kcal			
	里芋と大根のそぼろ煮		ぶたにく あつあげ だいず	にんじん	だいこん えだまめ しょうが	さといも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.7 g				
	梅ドレッシングサラダ			わかめ	こまつな	キャベツ うめ	さとう	あぶら	19.0 g				
	ぼんかん				ぼんかん				2.0 g				
27 月	いりこごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	570 kcal			
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				アレルギーフリー マヨネーズ		28.4 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		20.0 g				
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん おぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.8 g				
28 火	コッペパン（70g）	○					コッペパン			686 kcal			
	蒸し上げ雑炊		えびちくわ 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	28.8 g				
	鶏天		とりにく		しょうが にんにく	てんぷらこ	あぶら	しょうゆ	28.4 g				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし		しろごま	ごまドレッシング	2.9 g				
29 水	ごはん	○					こめ			625 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	23.2 g				
	たくあん和え			チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.8 g				
	のっぺい汁		あつあげ	にんじん おぎ	なましいたけ だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.5 g				
30 木	ごはん	○					こめ			714 kcal			
	金時豆の天ぷら		いんげんまめ			さとう てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	20.6 g				
	レモン和え				きゅうり だいこん レモン	さとう			16.0 g				
	さつま汁		とりにく あぶらあげ みそ	にんじん おぎ	しめじ ごぼう	さつまいも		にぼし	1.6 g				
31 金	コーンピラフ	○	ロースハム	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	スープストック	593 kcal				
	パンプキンオムレツ		パンプキンオムレツ						21.8 g				
	小松菜サラダ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	21.5 g				
	マカロニスープ		ベーコン	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.5 g				
	型抜きチーズ			チーズ									
「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	640

※都合により、献立を変更する場合があります。
※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。
※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。
※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

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）

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、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セリナツ）