

1月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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)		
献立名	牛乳	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 カロテン	その他の野菜と果物 ビタミンC	米・パン・麺・芋・砂糖 炭水化物	油類 脂質			
10 金	ごはん					こめ			589 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
	大学芋						さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ	21.0 g
14 火	コッペパン					コッペパン			465 kcal	
	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	うどん	28フリー カレールウ	カレーこ しょうゆ にんじ	19.0 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		7フリー マヨネーズ		19.8 g
	はるか					はるか				1.9 g
15 水	ごはん					こめ			474 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	20.6 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	15.7 g
	鶏つくねのすまし汁		とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.7 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	521 kcal
	揚げ春巻き						はるまき	あぶら		16.7 g
	ナムル					もやし きゅうり		ごまあぶら しるごま	しょうゆ	19.8 g
	ピーフンスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ピーフン			しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g
20 月	玄米ごはん					こめ げんまい			531 kcal	
	のりの佃煮		鉄で元気アップ献立	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	1.6 g
22 水	卵と豆乳のみそ汁		たまご あつあげ みそ とうにゅう	ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん			にんじ	
	ごはん					こめ			463 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			16.7 g
	甘酢和え			わかめ	キャベツ かぼ	さとう			しょうゆ	13.0 g
23 木	せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にんじ	1.4 g
	ごはん					こめ			543 kcal	
	キーマカレー (ルー)	○	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	28フリー カレールウ	カレーこ	21.2 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	14.4 g
24 金	ジョア (ブレン)			ジョアブレン						1.6 g
	新宮茶飯					こめ			ちゃ	542 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 こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	20.0 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		16.9 g
27 月	ぼんかん					ぼんかん				1.6 g
	いりごはん	○	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	476 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					7フリー マヨネーズ		23.4 g
	ごま酢和え				チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	しるごま		17.6 g
29 水	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんじ	1.6 g
	ごはん					こめ			522 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	19.9 g
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.7 g
30 木	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 こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にんじ	1.1 g
	ごはん					こめ			582 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	17.7 g
	レモン和え					きゅうり だいこん キャベツ レモン	さとう			14.1 g
31 金	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		にんじ	1.4 g
	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	512 kcal
	パンプキンオムレツ		パンプキンオムレツ							19.9 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	20.3 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	2.2 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。
※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。

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、リンゴ、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、かぶ、かぼちゃ、ごま、アーモンド、セウチン)

エネルギー (kcal)
基準 450 平均 515