

1月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >				27日…川之江小										
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						
お正月献立														
9 木	赤飯	○	あずき				こめ もちこめ				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	しろうごま		20.2 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		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	ごはん	○	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	581 kcal				
	魚ナゲット				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	22.9 g				
	ほうれん草の三色煮浸し			ぶたにく	にんじん ねぎ	えのきたけ たけのこ だいこん		しょうゆ にぼし	16.9 g					
	沢煮椀								1.6 g					
川之江南中の生徒がたてた献立														
14 火	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	620 kcal				
	マーマレードチキン		とりにく			にんにく	でんぶん マーマレード さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.1 g				
	ボイル野菜				ブロッコリー ほうれんそう	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				
15 水	ごはん	○					こめ			676 kcal				
	鯖のみそ煮		さばのみそに							28.8 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	24.0 g				
	高野豆腐の卵とじ		こうやどうふ 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	1.9 g					
16 木	コッペパン	○					コッペパン			603 kcal				
	手作り里芋コロッケ		ぶたにく だいたミート			えだまめ たまねぎ	じゃがいも さといも マッシュポテト てんぷらこ パンこ	あぶら		23.3 g				
	ボイル野菜			にんじん	キャベツ とうもろこし				24.6 g					
	ABCスープ		ベーコン		ほうれんそう	はくさい だいこん たまねぎ しめじ	ABCマカロニ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g				
17 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			640 kcal				
	シーフードカレー		いか えび		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレーこ	24.5 g					
	カリフラワーと豆のサラダ		ミックスビーンズ			たまねぎ だいこん カリフラワー	さとう	あぶら	しょうゆ	14.2 g				
	キウイフルーツ					柿			2.1 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				
	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				
	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		にぼし					
21 火	減量ごはん	○					こめ			583 kcal				
	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	しろうごま 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	27.5 g				
	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		21.7 g				
	中華キャベツ				ほうれんそう	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	2.3 g				
22 水	もやしごはん	○	とりにく		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	566 kcal				
	焼ききょうざ						ぎょうざ			21.8 g				
	ほうれん草のごま煮浸し			ほうれんそう	キャベツ	さとう	しろうごま	しょうゆ	20.1 g					
	カリフラワーとうすら卵の スープ		うずらたまご とうふ	にんじん	カリフラワー しろねぎ たまねぎ		あぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g					
23 木	ごはん・ジョア	×		ジョア			こめ			577 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	23.6 g				
	卵入りにんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		あぶら	しょうゆ	11.1 g				
	けんちん汁		とりにく とうふ		ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく さつまいも	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.5 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 もちこめ 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 ほうれんそう	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	24.8 g				
	きなごマカロニ			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			564 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				
	からし煮浸し				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	12.8 g				
	そうめんちり		とりにく とうふ		にんじん しゅんぎく	はくさい しろねぎ	そうめん こんにゃく さとう		しょうゆ みりん スープストック	1.9 g				
	さめき和三盆糖						わさんぼん							
28 火	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	598 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	19.2 g				
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		18.8 g				
	りんご					りんご				1.8 g				
29 水	雑穀ごはん	○					こめ ざっこく			677 kcal				
	ふりかけ(梅かつお)								うめかつおふりかけ	23.9 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	20.6 g				
	豆の天ぷら		いんげんまめ			えだまめ	さとう てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	1.4 g				
30 木	ロールパン	○					ロールパン			614 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	25.3 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	28.9 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		マヨネーズ		2.4 g				
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)					
31 金	ごはん	○					こめ			630 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 とうもろこし 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	30.1 g				
	厚焼き卵		あつやきたまご							18.9 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	1.8 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。										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	610	

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に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、アレレゲンのない「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、かんづき、きゅうい、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、かきたま、ごま、アーモンド、セウチン)