1月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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)			
	献立名	牛乳	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		
お正月献立		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 もちこめ		797 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	しるごま	26.3 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	17.2 g	
	七草雑煮		あぶらあげ なた		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	2.5 g	
10 金	ごはん	○					こめ		761 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	27.4 g	
	ほうれん草の三色煮浸し			ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	19.6 g	
	沢煮椀		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	2.0 g	
ドライバナナ					バナナチップ					
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	787 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	33.3 g
	ポイル野菜				ブロッコリー ほうれん草	キャベツ				22.9 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	2.5 g
15 水	ごはん	○					こめ		875 kcal	
	鯖のみそ煮		さばのみそに						36.6 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	30.0 g
	高野豆腐の卵とじ		こうやとうふ 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	2.2 g
16 木	コッペパン	○					コッペパン		801 kcal	
	手作り里芋コロッケ		ぶたにく だいず			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		29.7 g
	ポイル野菜			にんじん		キャベツ とうもろこし				30.8 g
	ABCスープ		ベーコン		ほうれん草	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	3.0 g
17 金	麦ごはん	○					こめ むぎ		799 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	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ	29.8 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	16.1 g
	キウイフルーツ					バナナ				2.6 g
鉄で元気アップ献立										
20 月	玄米ごはん	○					こめ げんまい		780 kcal	
	のりの佃煮			のりのつくだに					31.5 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	25.5 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	2.4 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		ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん		にぼし	
	減量ごはん	○					こめ		745 kcal	
	トマトタンタン麺		ぶたにく だいず 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	しるごま 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	33.9 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		25.9 g
22 水	中華キャベツ	○			ほうれん草	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	2.9 g
	もやしごはん	○	とりにく		にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	727 kcal
	焼ききょうざ						ぎょうざ			26.8 g
	ほうれん草のごま煮浸し				ほうれん草	キャベツ	さとう	しるごま	しょうゆ	24.5 g
23 木	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	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	2.8 g
	ごはん・ジョア	○		ジョア			こめ		775 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	29.1 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	14.0 g
24 金	けんちん汁	○	とりにく とうふ		ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく きつまいも	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.9 g
	バナナ					バナナ				
	学校給食週間									
	24 金	いりごごはん	○	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
芋炊き			とりにく いか		にんじん ほうれん草	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	30.3 g
きなごマカロニ			きなこ				マカロニ さとう			16.8 g
でこぼん						でこぼん				2.6 g
27 月	ごはん	○					こめ		726 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	33.1 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	15.5 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 こんにやく さとう		しょうゆ みりん スープストック	2.5 g
28 火	さめき和三盆糖						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 スープストック	750 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		22.7 g
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		21.7 g
29 水	りんご					りんご				2.3 g
	雑穀ごはん	○					こめ ざっくく		856 kcal	
	ふりかけ(梅かつお)								うめかつおふりかけ	29.4 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	24.6 g
30 木	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	1.7 g
	ロールパン						ロールパン			773 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	31.7 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	36.0 g
31 金	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		2.9 g
	ミルメーク(ココア)								ミルメーク(ココア)	
	ごはん	○					こめ		795 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	37.1 g
厚焼き卵		あつやきたまご							22.0 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	2.3 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。

エネルギー (kcal)	基準	820	平均	781
--------------	----	-----	----	-----

28
フリー
アレルギーフリー アレルギ-特定原材料7品目
+ アレルギ-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、オレグノ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、そば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、こ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、セリナ)