2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 ＞　28日…金二小

	日 曜日	献立名	牛乳	1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 無機質	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 カロテン	4群 その他の野菜と果物 ビタミンC	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖 炭水化物	6群 油類 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		今月の目標		不足しがちな栄養素を補う献立							
節分献立	3 月	**ごはん**						**こめ**			616 kcal
		鰯の蒲焼き		いわし				でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	21.2 g
		豚汁	○	**ぶたにく** みそ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		**にぼし**	16.4 g
		レモン煮浸し					はくさい キャベツ レモン	さとう			1.6 g
		節分豆		せつぶんまめ							
	4 火	**ごはん**						**こめ**			633 kcal
		かえりいりこ			かえりいりこ						28.2 g
		麻婆豆腐	○	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん	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	17.1 g
		春雨サラダ				**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.5 g
	5 水	**ごはん**						**こめ**			581 kcal
		ちくわの三色揚げ	○	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		22.3 g
		おかか煮浸し		かつおぶし		こまつな	もやし はくさい			しょうゆ	15.3 g
		にらたまスープ		たまご		にら	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g
	6 木	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			628 kcal
		エッグカレー	○	ぶたにく だいず うずらたまご		にんじん ピーマン 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 ウスターソース	20.8 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	18.0 g
											2.2 g
川之江北中の生徒がたてた献立	7 金	**ごはん**						**こめ**			664 kcal
		鯖のみそ煮		さばのみそに							25.5 g
		きんぴらごぼう	○			にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	22.6 g
		せんべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ **にぼし**	1.9 g
	10 月	**ごはん**						**こめ**			626 kcal
		鶏肉の香味焼き		とりにく			にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ	26.0 g
		厚揚げの中華煮	○	えび あつあげ		にんじん **ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぷん	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
		グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		1.3 g
	12 水	**ひじきの炊き込みご飯**		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しめじ えだまめ	**こめ** さとう		しょうゆ みりん わふうだし	582 kcal
		魚の天ぷら		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら		26.3 g
		沢煮椀	○	**ぶたにく**		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ ごぼう			しょうゆ **にぼし**	19.7 g
		カシューナッツ煮浸し				ほうれんそう	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	2.4 g
	13 木	**きなこ揚げパン**		きなこ				コッペパン さとう	あぶら		679 kcal
		チリコンカン	○	だいず ぶたにく		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく		あぶら	トマトケチャップ チリソース スープストック しょうゆ	31.0 g
		大根サラダ				こまつな	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	29.4 g
											2.1 g
	14 金	**ごはん**						**こめ**			598 kcal
		おでん	○	とりにく ながてん うずらたまご	むすびこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	22.0 g
		ゆず煮浸し				**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ** にんじん	はくさい ゆず	さとう		しょうゆ	15.5 g
											1.8 g
	17 月	**ごはん**						**こめ**			633 kcal
		さわらの西京焼き	○	さわら みそ				さとう		みりん	29.9 g
		炒り豆腐		とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	18.8 g
		煮浸し				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.5 g
	18 火	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			654 kcal
		ハヤシライス（ルウ）	○	**ぶたにく**		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	23.4 g
		れんこんサラダ				ブロッコリー にんじん	れんこん	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ	20.9 g
		ネーブル					ﾈｰﾌﾞﾙ				1.9 g
鉄で元気アップ献立	19 水	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			629 kcal
		大豆ミートと高野豆腐のピリ辛そぼろ丼（具）	○	とりにく だいず こうやどうふ		にんじん	ほししいたけ えだまめ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	28.8 g
		千草卵		ちぐさたまご							19.8 g
		ごま煮浸し				こまつな	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.6 g
	20 木	**ごはん**						**こめ**			617 kcal
		まんてんふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	25.6 g
		ぶりの照り焼き	○	ぶり						みりん しょうゆ	19.1 g
		甘酢煮浸し			わかめ		キャベツ だいこん	さとう		しょうゆ	2.2 g
		里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		**にぼし**	
	21 金	**ごはん**						**こめ**			619 kcal
		若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	20.3 g
		中華キャベツ	○			**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	21.8 g
		白菜スープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.6 g
		一口グレープゼリー						ひとくちｸﾞﾚｰﾌﾟゼリー			
6年生リザーブ給食	A 21 金	**カレーピラフ**		ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし にんにく	**こめ**	あぶら	カレーこ スープストック	740 kcal
		いかリングフライ		いか				てんぷらこ パンこ	あぶら		30.7 g
		ボイル野菜	○			**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	キャベツ				25.6 g
		白菜スープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g
		チョコプリン						チョコプリン			
	B 21 金	**カレーピラフ**		ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし にんにく	**こめ**	あぶら	カレーこ スープストック	788 kcal
		若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	27.7 g
		ボイル野菜	○			**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	キャベツ				33.8 g
		白菜スープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.1 g
		いちごクレープ						いちごクレープ			
	25 火	**ごはん**						**こめ**			607 kcal
		豚肉とレバーのみそだれかけ	○	**ぶたにく** ぶたレバー みそ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	23.3 g
		わかめスープ		とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	18.3 g
		ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				1.4 g
	26 水	**麦ごはん**						**こめ** むぎ			583 kcal
		親子丼（具）	○	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぷん		しょうゆ みりん **にぼし**	24.9 g
		焼きししゃも			ししゃも						18.5 g
		白菜の即席漬け				**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ**	はくさい		しろごま	しょうゆ	1.8 g
金二小の児童がたてた献立	27 木	**コッペパン**						コッペパン			578 kcal
		冬野菜シチュー	○	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	22.5 g
		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	あぶら		25.2 g
		キウイフルーツ					ｷｳｲ				1.7 g
	28 金	**キムチチャーハン**		**ぶたにく**		ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	**こめ**	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	555 kcal
		きびなごのかりかりフライ	○		きびなごフライ				あぶら		21.3 g
		切り干し大根のナムル				にんじん	きりぼしだいこん キャベツ		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	19.3 g
		春雨スープ		うずらたまご		**ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ** にんじん	はくさい きくらげ	はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 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）			
基準	630	平均	616

※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。

7 フリー　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28 フリー　ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰ　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料7品目 ＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料21品目不使用
（7品目 ＋ あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、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、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｾﾞﾗﾁﾝ）