

# 2月分献立表<川之江北中学校>

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						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	不足しがちな栄養素を補う献立		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	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
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お祝いの日 少年の献立	4 火	ごはん						ごめ		852 kcal	
		かえりいりこ			かえりいりこ					35.4 g	
		麻婆豆腐	○	ふたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	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	20.2 g
		春雨サラダ				チンゲンサイ	キャベツ きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.9 g
		紅白もち						こうはくもち			
5 水	ごはん							ごめ		751 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		27.7 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	18.4 g	
	にらたまスープ		たまご		にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g	
6 木	麦ごはん							ごめ むぎ		796 kcal	
	エッグカレー	○	ふたにく だいず うずらたまご		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	25.5 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	21.3 g	
7 金	ごはん							ごめ		851 kcal	
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに							32.0 g	
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	27.9 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	2.4 g	
10 月	ごはん							ごめ		792 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	31.8 g	
	厚揚げの中華煮		えび 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	25.7 g	
12 水	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		1.8 g	
	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	ごめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	726 kcal	
	魚の天ぷら		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら		31.3 g	
	沢煮椀	○	ふたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん たけのこ igo			しょうゆ にぼし	22.7 g	
13 木	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	2.8 g	
	きなこ揚げパン	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら		741 kcal	
	チリコンカン		だいず ふたにく		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	35.2 g	
14 金	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	32.7 g	
	ごはん							ごめ		2.2 g	
17 月	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 こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	26.8 g	
	ゆず煮浸し				チンゲンサイ にんじん	はくさい ゆず	さとう		しょうゆ	18.0 g	
	ごはん							ごめ		2.2 g	
18 火	さわらの西京焼き	○	さわら みそ				さとう		みりん	819 kcal	
	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	38.7 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	23.0 g	
3年生リザーブ給食	麦ごはん							ごめ むぎ		2.3 g	
	ハヤシライス(ルウ)	○	ふたにく		にんじん ビーマン 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	814 kcal	
	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	28.6 g	
	ネーブル					ネーブル				24.2 g	
A	麦わかめごはん			たきこみわかめ				ごめ むぎ		2.2 g	
	ほうれん草と卵のミニグラタン	○	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら バター	スープストック	831 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		25.6 g	
	ポトチップス・花野菜サラダ				ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー	じゃがいも さとう	あぶら		28.9 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			しょうゆ スープストック	3.3 g	
	いちごクレープ						いちごクレープ				
B	麦ゆかりごはん							ごめ むぎ			
	手作りミニハンバーグ	○	ふたにく とりにく とうふ			ゆかりごはんのもと	たまねぎ	でんぶん パンこ	ウスターソース トマトケチャップ	820 kcal	
	豚肉のかりんとう揚げ		ふたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	32.9 g	
	れんこんチップス・花野菜サラダ				ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー	れんこん さとう	あぶら		26.8 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ			しょうゆ スープストック	3.0 g	
チョコプリン							チョコプリン				
20 木	ごはん							ごめ		779 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	31.1 g	
	ぶりの照り焼き		ぶり						みりん しょうゆ	22.2 g	
	甘酢煮浸し			わかめ		キャベツ だいこん	さとう		しょうゆ	2.7 g	
21 金	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		
	ごはん							ごめ		773 kcal	
	若鶏のから揚げ	○	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.2 g	
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	25.3 g	
	白菜スープ		ベーコン		にんじん	はくさい しめじ		あぶら	しょうゆ スープストック	1.9 g	
一口グレープゼリー							ひとくちグレープゼリー				
25 火	ごはん							ごめ		769 kcal	
	豚肉とレバーのみそだれかけ	○	ふたにく ふたレバー みそ とうふ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	28.7 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	21.5 g	
26 水	ポイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				1.8 g	
	麦ごはん							ごめ むぎ		737 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 でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	30.7 g	
	焼きししゃも			ししゃも						22.0 g	
27 木	白菜の即席漬け				チンゲンサイ	はくさい		しろごま	しょうゆ	2.3 g	
	コッペパン						コッペパン			758 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	28.6 g	
	ブ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		31.5 g	
28 金	キウイフルーツ									2.2 g	
	キムチチャーハン	○	ふたにく		ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく	ごめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	702 kcal	
	きびなごかりかりフライ			きびなごフライ				あぶら		25.8 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	23.0 g	
春雨スープ		うずらたまご		チンゲンサイ 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	3.0 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。  
※今月の産地地酒の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal) 基準 820 平均 778

28 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、わたがし、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、ゼラチン)