

2月分献立表<川之江南中学校>

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）						
			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					
お祝い献立 少年の日	4 火	ごはん	○					こめ		852 kcal			
		かえりいりこ			かえりいりこ					35.4 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						こはくもち					
5 水	ごはん	○	ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぶらこ	あぶら	751 kcal				
	ちくわの三色揚げ								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	○					こめ むぎ		796 kcal				
	エッグカレー		ぶたにく 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	28 フリ 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				
									2.8 g				
7 金	ごはん	○					こめ		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	こんにゃく さとう	あぶら しろうごま	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	○					こめ		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				
	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				
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	726 kcal			
	魚の天ぷら		メルルーサ			てんぶらこ	あぶら		31.3 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	22.7 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	2.8 g				
13 木	きなご揚げパン	○	きなご				コッペパン さとう	あぶら	741 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	35.2 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	32.7 g				
									2.2 g				
14 金	ごはん	○					こめ		758 kcal				
	おでん		とりにく ながてん うずらたまご	むずびこんぶ	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	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				
									2.2 g				
17 月	ごはん	○					こめ		819 kcal				
	さわらの西京焼き		さわら みそ			さとう		みりん	38.7 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	23.0 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	2.3 g				
18 火	麦ごはん	○					こめ むぎ		814 kcal				
	ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく	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	28.6 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	24.2 g				
	ネーブル				ネーブル				2.2 g				
鉄で元氣アップ 献立	19 水	麦ごはん	○					こめ むぎ		795 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	35.1 g			
		千草卵		ちぐさたまご						23.0 g			
		ごま煮浸し			こまつな	キャベツ	さとう	しろうごま	しょうゆ	2.0 g			
3年生リザーブ給食	20 木	A 麦わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ むぎ		831 kcal			
		ほうれん草と卵のミニグラタン		とりにく ずらたまご う	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	25.6 g		
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら		28.9 g			
		ポテトチップス・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	3.3 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				
		いちごクレープ						いちごクレープ					
	20 木	B 麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ むぎ		820 kcal			
		手作りミニハンバーグ		ぶたにく とりにく とうふ		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	32.9 g			
		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	26.8 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		3.0 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				
21 金	チョコプリン					チョコプリン							
	ごはん					こめ			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						
25 火	ーロクレープゼリー					ひとくちクレープゼリー							
	ごはん	○					こめ		769 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 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				
ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ			1.8 g					
26 水	麦ごはん	○					こめ 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				
	白菜の即席漬け			チンゲンサイ	はくさい		しろうごま	しょうゆ	2.3 g				
金二小 の児童が 献立	27 木	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			
		キウイフルーツ					キイ			2.2 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	702 kcal			
	きびなごのかりかりフライ			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 しろうごま	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。										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	820	平均	778