

2月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立新宮小中学校

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					
節分献立	3月	ごはん					こめ			636 kcal			
		鯛の蒲焼き	○	いわし				でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	24.3 g		
		白菜の即席漬け			にんじん	はくさい			しょうゆ	18.5 g			
		里芋のみそ汁		あつあげ みそ	にんじん ねぎ	だいこん	さといも こんにやく		にぼし	1.7 g			
		節分豆		せつぶんまめ									
お祝い献立 少年の日	4火	赤飯	○	あずき				こめ もちまい		627 kcal			
		鶏肉の香味焼き		とりにく		にんにく しょうが		ごまあぶら	しょうゆ	23.2 g			
		ごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	しろごま		17.8 g			
		だんご汁		あぶらあげ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しらたまだんご		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g			
	5水	ごはん	○					こめ		628 kcal			
		かえりいりこ			かえりいりこ					27.0 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	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	16.9 g			
		春雨サラダ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	1.7 g			
	6木	減量ごはん	○					こめ		593 kcal			
		鯖の南蛮漬け		さば	にんじん ピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	24.6 g			
		あんかけうどん		とりにく	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ はくさい	うどん でんぶん		みりん しょうゆ こんぶ にぼし	22.2 g			
										1.8 g			
	7金	麦ごはん	○					こめ むぎ		639 kcal			
		エッグカレーライス(ルウ)		ぶたにく うずらたまご	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	21.1 g			
		大根サラダ			わかめ	ブロッコリー	だいこん とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	19.3 g			
										2.0 g			
	10月	ごはん	○					こめ		636 kcal			
		さわらの西京焼き		さわら みそ			さとう	あぶら	みりん	29.8 g			
		おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	19.2 g			
		炒り豆腐		とうふ かまぼこ たまご	にんじん なら	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだし	1.6 g			
	12水	ごはん	○					こめ		647 kcal			
		酢豚		ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ れんこん	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ トマトケチャップ	22.1 g			
		ビーフンスープ			チンゲンサイ にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	18.7 g			
										1.8 g			
金二小の児童が たてた献立	13木	コッペパン	○					コッペパン		590 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	24.0 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	しょうゆ	25.4 g		
		キウイフルーツ					キウイ			2.0 g			
	14金	ひじきの炊き込みご飯	○	あぶらあげ	ひじき	にんじん		こめ さとう		しょうゆ みりん わふうだし	570 kcal		
		魚の天ぷら		メルルーサ			でんぶらこ	あぶら		24.8 g			
		アーモンド和え			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	19.1 g			
		かきたま汁		たまご	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.5 g			
	18火	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ		610 kcal			
		おでん		ぶたにく 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		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	25.4 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	16.7 g			
										2.5 g			
鉄で元氣アップ 献立	19水	ごはん	○					こめ		631 kcal			
		大豆ミートと高野豆腐の ピリ辛そぼろ丼(具)		とりにく こうやどうふ だいず	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						19.6 g			
		ごま和え			こまつな	もやし キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.6 g			
北中の生徒が たてた献立	20木	ごはん	○					こめ		661 kcal			
		鯖のみそ煮		さばのみそに						25.2 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	22.3 g			
		せんべい汁		とりにく	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	2.0 g			
リザーブ給食	21金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	598 kcal			
		いかリングフライ		いか		でんぶらこ パンこ	あぶら		26.5 g				
		ボイル野菜			ブロッコリー	キャベツ			19.2 g				
		白菜スープ		ベーコン	はくさい とうもろこし ほししいたけ たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ スープストック	2.2 g				
		キムチチャーハン	○	ぶたにく	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	600 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	24.0 g			
		ボイル野菜			ブロッコリー	キャベツ			23.9 g				
		白菜スープ		ベーコン	はくさい とうもろこし ほししいたけ たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ スープストック	2.2 g				
※6年生のみアレルギーフリーのデザート(チョコプリン or いちごクレープ)が付きます。													
	25火	麦ごはん	○					こめ むぎ		603 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 こんぶ けずりぶし	28.8 g			
		いかの幽庵焼き		いか		ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	17.4 g			
		和風サラダ		かつおぶし	みずな	だいこん はくさい	さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ	1.7 g			
	26水	ごはん	○					こめ		573 kcal			
		きびなごかりかりフライ			きびなごフライ			あぶら		20.9 g			
		卵の花炒り		おから あぶらあげ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	17.0 g			
		沢煮椀		ぶたにく	にんじん ねぎ	もやし たけのこ たまねぎ			しょうゆ にぼし	1.6 g			
	27木	ごはん	○					こめ		645 kcal			
		ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	23.7 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	しょうゆ	18.8 g			
		ネーブル				ネーブル			2.0 g				
	28金	ごはん	○					こめ		633 kcal			
		手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ			しろごま	しょうゆ みりん	27.2 g			
		ぶりの照り焼き		ぶり					みりん しょうゆ	20.0 g			
		からし和え			こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	2.1 g			
		鶏汁		とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さつまいも		にぼし				
「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	619