

2月分献立表

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						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		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）					
			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		773 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	26.6 g	
		白菜の即席漬			にんじん	はくさい			しょうゆ	20.1 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	2.3 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		785 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	28.9 g		
		ごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	しろごま		21.4 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	2.5 g		
5水	5水	ごはん	○					こめ		798 kcal		
		かえりいりこ			かえりいりこ					33.9 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	20.1 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	2.2 g		
6木	6木	減量ごはん	○					こめ		769 kcal		
		鯖の南蛮漬		さば	にんじん ビーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	30.7 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	26.6 g		
										2.3 g		
7金	7金	麦ごはん	○					こめ むぎ		807 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	25.9 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	22.9 g		
										2.5 g		
10月	10月	ごはん	○					こめ		825 kcal		
		さわらの西京焼き		さわら みそ			さとう	あぶら	みりん	38.6 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	23.7 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	2.4 g		
12水	12水	ごはん	○					こめ		825 kcal		
		酢豚		ぶたにく	にんじん ビーマン	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	26.9 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	22.6 g		
										2.4 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		774 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	30.6 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	しょうゆ	32.0 g	
		キウイフルーツ					キウイ			2.6 g		
14金	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	743 kcal	
		魚の天ぷら		メルルーサ			てんぶらこ	あぶら		31.9 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	23.7 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	2.9 g		
18火	18火	ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	こめ		776 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	31.2 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	19.5 g		
										3.2 g		
鉄で元氣アップ 献立	19水	ごはん	○					こめ		798 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	35.1 g		
		千草卵		ちぐさたまご						22.9 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	2.0 g		
北中の生徒が たてた献立	20木	ごはん	○					こめ		843 kcal		
		鯖のみそ煮		さばのみそに						31.4 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	27.3 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	2.4 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	774 kcal		
		いかリングフライ		いか		てんぶらこ パンこ	あぶら		34.2 g			
		ボイル野菜			ブロッコリー	キャベツ			23.6 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	2.9 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	775 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	30.2 g		
		ボイル野菜			ブロッコリー	キャベツ				29.4 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	2.9 g			
		※3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	25火	麦ごはん	○					こめ むぎ		764 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	35.4 g		
		いかの幽庵焼き		いか		ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	20.7 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	2.4 g		
26水	26水	ごはん	○					こめ		745 kcal		
		きびなごかりかりフライ			きびなごフライ			あぶら		25.9 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	20.9 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	2.0 g		
27木	27木	ごはん	○					こめ		819 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	29.1 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	22.7 g		
		ネーブル				ネーブル				2.5 g		
28金	28金	ごはん	○					こめ		798 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	33.2 g		
		ぶりの照り焼き		ぶり					みりん しょうゆ	23.5 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	2.7 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	820	平均	791