2月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

＜ 給食がない日のお知らせ ＞	17日…振替休業日（新宮小中学校）、19日…お別れ会

日 曜日	今月の目標 不足しがちな栄養素を補う献立		材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に体をつくる（赤） 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜	4群 主に体の調子を整える（緑） その他の野菜と果物	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	6群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 油類	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	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**			406 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	13.3 g
	白菜の即席漬け				にんじん	はくさい			しょうゆ	9.2 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 こんにゃく		**にぼし**	1.2 g
	少年の日お祝い献立									
4 火	**赤飯**	○	あずき				**こめ** もちまい			419 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	16.0 g
	ごま酢和え				こまつな にんじん	もやし	さとう	しろごま		12.6 g
	すまし汁		あぶらあげ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.6 g
5 水	**ごはん**	○					**こめ**			452 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ						19.8 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	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	11.2 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	1.2 g
6 木	**減量ごはん**	○					**こめ**			422 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	17.1 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 でんぷん		みりん しょうゆ こんぶ **にぼし**	14.8 g
										1.4 g
7 金	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			471 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	28 フリー カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	15.3 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		13.5 g
										1.7 g
10 月	**ごはん**	○					**こめ**			454 kcal
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう	あぶら	みりん	21.2 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	12.5 g
	炒り豆腐		とうふ かまぼこ たまご		にんじん にら	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだし	1.4 g
12 水	**ごはん**	○					**こめ**			464 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	でんぷん さつまいも さとう	あぶら	しょうゆ　トマトケチャップ	15.4 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	12.6 g
										1.5 g
13 木	**コッペパン**	○					コッペパン			493 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	20.0 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	21.5 g
	みかんジャム						みかんジャム			1.6 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	428 kcal
	魚の天ぷら		メルルーサ				てんぷらこ	あぶら		18.3 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	13.4 g
	かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.9 g
18 火	**ゆかりごはん**	○				ゆかりごはんのもと	**こめ**			434 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 こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	17.9 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	10.8 g
										1.9 g
20 木	**ごはん**	○					**こめ**			504 kcal
	鯖のみそ煮		さばのみそに							19.7 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	17.4 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**	1.7 g
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	440 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	17.5 g
	ボイル野菜				ブロッコリー	キャベツ				17.1 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	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ スープストック	1.9 g
25 火	**麦ごはん**	○					**こめ** むぎ			433 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 こんぶ けずりぶし	20.6 g
	いかの幽庵焼き		いか			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	11.5 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	1.3 g
26 水	**ごはん**	○					**こめ**			416 kcal
	きびなごかりかりフライ			きびなごフライ				あぶら		15.1 g
	卯の花炒り		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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん **にぼし**	12.0 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**	1.2 g
27 木	**ごはん**	○					**こめ**			470 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	16.9 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	12.7 g
	ネーブル					ネーブル				1.6 g
28 金	**ごはん**	○					**こめ**			470 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	20.9 g
	ぶりの照り焼き		ぶり						みりん しょうゆ	14.9 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	1.7 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）			
基準	450	平均	447

※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）