

2月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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	
				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	調味料他							
		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								
3 月	節分献立																
	いろどりごはん いわしのにつけ ゆかりあえ かみなりじる せつぶんまめ	○						ごめ		ななしゅやさいのはなやかごはん	604 kcal						
			いわしにつけ							しょうゆ	28.8 g						
			とうふ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	しょうゆ にんし	18.6 g								
			せつぶんまめ								2.1 g						
4 火	少年の日お祝い献立																
	せきはん とりにくのしおこうじやき キャベツのすのもの はんぺんじる	○	あずき とりにく					ごめ もちまい さとう		こうじ しょうゆ みりん	614 kcal						
					にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	26.0 g							
			はんぺん あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし ほししいたけ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	18.3 g							
									しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.3 g							
5 水	こがたコッペパン くろまめきなこクリーム ブレーンオムレツ カシューナッツあえ あんかけうどん	○					コッペパン			636 kcal							
								くろまめきなこク リーム		24.0 g							
			ブレーンオムレツ						27.4 g								
				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	2.8 g								
			ながてん あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう もやし	うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん									
6 木	中曽根小の児童が考えた献立																
	ひじきごはん さばのしおやき いろとりどりのブロッコリー とカリフラワーの ごまあえ からだあたたまる けんちんじる いよかんゼリー	○	とりにく あぶらあげ さば	ひじき	にんじん		ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	614 kcal							
					ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	さとう	しろごま	しょうゆ	26.6 g							
					ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ にんし	22.3 g							
							いよかんゼリー			2.1 g							
7 金	ごはん かつおふりかけ みそおでん からしあえ	○					ごめ			624 kcal							
			とりにく ながてん うずらたまご みそ	むずびこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		ふりかけ(かつお) みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	22.3 g							
					こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	16.0 g							
									しょうゆ からし	2.2 g							
10 月	むぎごはん ハヤシライス ひじきあえ かたぬきチーズ	○	あだにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	ごめ むぎ	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	671 kcal						
				ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		あぶら	26.6 g							
										24.2 g							
				チーズ						2.2 g							
12 水	コッペパン ミートボールペンネ はくさいサラダ	○					コッペパン			605 kcal							
			ミートボール だいず	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	トマトケチャップ ウスターソース スーパーストック	23.2 g								
				あかピーマン	はくさい とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	21.1 g								
										2.1 g							
13 木	ごはん いかのピリからやき たくあんあえ おやこに	○					ごめ			606 kcal							
			いか			しょうが にんにく		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	29.1 g							
					にんじん	キャベツ たくあん	さとう	しろごま ごまあぶら		17.1 g							
			とりにく たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にんし	1.9 g							
14 金	東中の生徒が考えた献立																
	さつまいもごはん さばのごまだれやき こまつなのアーモンドあえ さといもじる ヨーグルト	○					ごめ さつまいも さとう でんぶん	しろごま	みりん しょうゆ	667 kcal							
					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	26.4 g							
					にんじん ねぎ	ほししいたけ だいこん	さとう		しょうゆ みりん にんし	23.8 g							
							さといも			2.2 g							
			ヨーグルト		ヨーグルト												
17 月	ごはん キャベツいりひらつくね きざみだいずあえ せんべいじる	○	キャベツいりひらつく ね				ごめ			613 kcal							
			だいず		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	24.1 g							
			あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ にんし	18.4 g								
										1.8 g							
18 火	食育の日(鉄で元気アップ献立)																
	むぎごはん だいずミートピリから そばうどん あつやきたまご ごまあえ	○	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	ごめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	643 kcal							
										29.6 g							
			あつやきたまご							20.8 g							
					こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.8 g							
19 水	コッペパン カレーピーンズ ゆずドレッシングサラダ	○	だいず あだにく	にんじん トマト トマトピューレ	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	28 フリー	あぶら カレールウ	カレーこ しょうゆ	604 kcal							
				にんじん	キャベツ とうもろこし ゆず	さとう		あぶら	27.9 g								
										25.6 g							
20 木	チンゲンサイチャーハン やきししゃも セルフポテトサラダ (マヨネーズ) ワンタンスープ	○	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスーパーストック しょうゆ	597 kcal							
				ししゃも						22.7 g							
					にんじん	きゅうり キャベツ	じゃがいも			23.3 g							
							7 フリー	マヨネーズ		2.5 g							
				わかめ		もやし にんにく	ワンタン	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスーパーストック								
21 金	ごはん あじのパンこやき うのはなிரり ぶただいこんの あったかスープ	○	あじフライ				ごめ			626 kcal							
			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 にんし	25.0 g								
			あだにく だいず	チンゲンサイ にんじん	しょうが だいこん たまねぎ		あぶら	しょうゆ スーパーストック	17.1 g								
										1.4 g							
25 火	ごはん メンチやきカツ かみかみあえ にゅうめんのみそじる	○					ごめ			690 kcal							
			メンチカツ							23.7 g							
			さきいか		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	23.3 g							
			あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	そうめん		にんし	2.2 g							
26 水	ごはん にくじゃが くきわかめのすのもの はるか	○	あだにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	ごめ			605 kcal							
							じゃがいも こんにやく さとう	あぶら		しょうゆ みりん	21.5 g						
			くきわかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	14.0 g								
										1.6 g							
27 木	ツナピラフ しろみぎかなの マヨネーズやき ピーンズサラダ マカロニコンボータージュ ジョア	×	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし	ごめ	あぶら	スーパーストック	618 kcal							
			メルルーサ					7 フリー	マヨネーズ		25.9 g						
			ミックスピーンズ			きゅうり キャベツ	さとう	あぶら		13.7 g							
				ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ こむぎこ	バター あぶら	スーパーストック	1.9 g							
			ジョアブレーン														
28 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ さつまじる	○	あだにく			しょうが	ごめ			622 kcal							
						さとう でんぶん		しょうゆ みりん	25.5 g								
			かいそうミックス	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.0 g								
			あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう	さつまいも こんにやく		にんし	1.8 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	630	平均	624				