

2月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

		今月の目標		材 料															
日 曜 日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
		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									
3月	節分献立																		
	いろどりごはん	○						こめ			ななしゅやさいのはなやかごはん	711	kcal						
	いわしの煮付け		いわしにつけ								31.3	g							
	ゆかり和え					もやし	キャベツ	えだまめ	あかじそ			しょうゆ	19.6	g					
	かみなり汁		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	にぼし	2.3	g			
	節分豆		せつぶんまめ																
4火	少年の日お祝い献立																		
	赤飯	○	あずき					こめ	もちまい				859	kcal					
	鶏肉の塩こうじ焼き		とりにく					さとう			こうじ	しょうゆ	みりん	32.6	g				
	キャベツの酢の物				にんじん		きゅうり	キャベツ	さとう			しょうゆ		21.7	g				
	はんぺん汁		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	3.0	g			
	紅白もち								こうはくもち										
5水	小型コッペパン	○						コッペパン					755	kcal					
	黒豆きなこクリーム									くろまめきなこ	クリーム			28.1	g				
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ											30.9	g				
	カシューナッツ和え					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		3.5	g				
	あんかけうどん		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		○	とりにく	あぶらあげ	さば	ひじき	にんじん		こめ	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん	754	kcal				
さばの塩焼き						にんじん	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	32.5	g			
色とりどりのブロッコリー とカリフラワーのごま和え															26.8	g			
体温まるけんちん汁						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	にぼし	2.6	g			
いよかんゼリー										いよかんゼリー									
7金	ごはん	○						こめ						791	kcal				
	かつおふりかけ											ふりかけ(かつお)			27.5	g			
	みそおでん		とりにく	ながてん	うずらたまご	みそ	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	18.6	g	
	からし和え						ごまつな	もやし	キャベツ	さとう			しょうゆ	からし	2.9	g			
10月	麦ごはん	○	ぶたにく				にんじん	トマト	たまねぎ	しめじ	にんにく	えだまめ		28 フリー	ハヤシルウ	あぶら	ウスターソース	831	kcal
	ハヤシライス			ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		あぶら					31.6	g				
	ひじき和え			チーズ											27.4	g			
	豆乳きチーズ														2.5	g			
12水	コッペパン	○							コッペパン								793	kcal	
	ミートボールペンネ		ミートボール	だいず		にんじん	トマト	たまねぎ	エリンギ	グリーンピース	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	29.8	g	
	白薬サラダ					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			26.6	g	
																2.8	g		
13木	ごはん	○							こめ								774	kcal	
	いかのピリ辛焼き		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			36.1	g	
	たくあん和え					にんじん	キャベツ	たくあん	さとう		しろごま	ごまあぶら				20.2	g		
	鯛子煮		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	にぼし	2.3	g	
14金	東中の生徒が考えた献立																		
	さつまいもごはん	○							こめ	さつまいも					806	kcal			
	さばのごまだれ焼き		さば					さとう	でんぶん	しろごま	みりん	しょうゆ		31.2	g				
	小松菜のアーモンド和え					ごまつな	にんじん	キャベツ	さとう		アーモンド	しょうゆ			27.5	g			
	星芋汁					にんじん	ねぎ	ほししいたけ	だいこん	さといも			しょうゆ	みりん	にぼし	2.8	g		
	ヨーグルト				ヨーグルト														
17月	ごはん	○							こめ								751	kcal	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ	いりひらつくね												27.5	g		
	刻み大豆和え		だいず			ほうれんそう	にんじん	キャベツ	さとう			しょうゆ			19.9	g			
	せんべい汁		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	にぼし	2.0	g			
18火	食育の日(鉄で元気アップ献立)																		
	麦ごはん	○	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	こめ	むぎ					793	kcal
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼										さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	トウバンジャン	35.5	g	
	厚焼き卵															24.1	g		
	ごま和え					ごまつな	にんじん	キャベツ	さとう		しろごま	しょうゆ			2.2	g			
	19水	コッペパン	○							コッペパン								798	kcal
カレービーンズ		だいず		ぶたにく		にんじん	トマト	トマトピューレ	たまねぎ	グリーンピース	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	35.7	g
ゆずドレッシングサラダ						にんじん		キャベツ	とうもろこし	ゆず	さとう		あぶら				32.2	g	
																2.5	g		
20木	チンゲンサイチャーハン	○	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	こめ		あぶら		ちゅうかスーパーストック	しょうゆ	735	kcal
	焼きししゃも				ししゃも												28.5	g	
	セルフポテトサラダ (マヨネーズ)					にんじん		きゅうり	キャベツ	じゃがいも		7 フリー	マヨネーズ				27.3	g	
	ワンタンスープ				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			3.6	g	
	ごはん									こめ									
21金	あじのパン粉焼き	○	あじフライ									こめ						762	kcal
	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	19.1	g	
	豚大根のあったかスープ		ぶたにく	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	1.7	g	
	ごはん									こめ								829	kcal
25火	メンチ焼きカツ	○	メンチカツ									こめ						27.1	g
	かみかみ和え		さきいか			にんじん		キャベツ	さとう		ごまあぶら	しょうゆ				24.6	g		
	にゅうめんのみそ汁		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				にぼし			2.7	g		
	ごはん									こめ									
26水	肉じゃが	○	ぶたにく				さやいんげん	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	こんにやく	さとう	あぶら		しょうゆ	みりん	763	kcal
	蕎麦布の酢の物				くきわかめ			もやし	きゅうり	さとう				しょうゆ			25.9	g	
	はるか							はるか									15.8	g	
																	2.0	g	
27木	ツナピラフ	○	ツナ				にんじん	ピーマン	たまねぎ	とうもろこし		こめ		あぶら		スーパーストック		880	kcal
	白身魚のマヨネーズ焼き		メルルーサ									7 フリー	マヨネーズ					38.2	g
	ビーンズサラダ					ミックスビーンズ			きゅうり	キャベツ	さとう		あぶら					24.8	g
	マカロニコーンポタージュ				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			2.3	g
	ジョア				ジョアブレン														
28金	ごはん	○									こめ							789	kcal
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく					しょうが		さとう	でんぶん			しょうゆ	みりん			31.2	g
	海藻サラダ				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			21.2	g	
	さつま汁		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			にぼし			2.4	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	786			