

2月分献立表<幼稚園>

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						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					
3 月	節分献立												
	いろどりごはん	○	いわしにつけ					こめ		ななしゅやさいのはなやかごはん	513 kcal		
	いわしの煮付け									24.6 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	16.8 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 にんにく	1.9 g			
4 火	少年の日お祝い献立												
	赤飯	○	あずき とりにく					こめ もちまい			516 kcal		
	鶏肉の塩こうじ焼き						さとう		こうじ しょうゆ みりん	22.1 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	16.3 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	2.0 g				
5 水	小皿コッペパン	○						コッペパン			526 kcal		
	黒豆きなこクリーム								くるまめきなこク リーム		20.3 g		
	ブレンオムレツ										24.2 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	2.3 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	522 kcal		
	さばの塩焼き									22.7 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				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	19.4 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	さとう	こんぶ	しょうゆ にんにく	1.8 g			
	いよかんゼリー							いよかんゼリー					
ごはん	○						こめ			513 kcal			
かつおふりかけ									ふりかけ(かつお)	19.2 g			
みそおでん		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		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	14.5 g				
からし和え				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	1.9 g				
10 月	麦ごはん	○	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	こめ むぎ	あぶら	ウスターソース	558 kcal			
	ハヤシライス						28 フリー	ハヤシルウ		23.1 g			
	ひじき和え			ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		21.7 g			
	塩焼きチーズ			チーズ						1.9 g			
12 水	コッペパン	○						コッペパン			468 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	18.7 g			
	白菜サラダ				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	17.6 g			
										1.7 g			
13 木	ごはん	○						こめ			497 kcal		
	いかのビリ辛焼き		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	24.4 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		15.2 g			
	親子煮		とりにく たまご こうやとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にんにく	1.5 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			570 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	22.5 g			
	小松菜のアーモンド和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	20.6 g			
	里芋汁				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 にんにく	1.8 g			
ヨーグルト			ヨーグルト										
17 月	ごはん	○						こめ			519 kcal		
	キャベツ入り平つくね		キャベツいりひらつく ね								21.3 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	17.5 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 にんにく	1.6 g			
18 火	食育の日(鉄で元気アップ献立)												
	麦ごはん	○						こめ むぎ			539 kcal		
	大豆ミートビリ辛そぼろ丼		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	さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	24.8 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご							18.2 g			
ごま和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.6 g				
19 水	コッペパン	○						コッペパン			476 kcal		
	カレービーンズ		だいず ふたにく		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	22.6 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		21.4 g			
20 木	チンゲンサイチャーハン	○	やきふた		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	484 kcal			
	焼きししゃも			ししゃも						17.5 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		20.0 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	2.1 g			
21 金	ごはん	○						こめ			527 kcal		
	あじのパン粉焼き		あじフライ								22.0 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 にんにく	15.8 g			
	豚大根のあったかスープ		ふたにく 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	1.3 g			
25 火	ごはん	○						こめ			593 kcal		
	メンチ焼きカツ		メンチカツ								21.2 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	22.5 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		にんにく	1.9 g			
26 水	ごはん	○						こめ			488 kcal		
	肉じゃが		ふたにく		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	17.9 g			
	蕪荳布の酢の物			くきわかめ		もやし きゅうり	さとう		しょうゆ	12.4 g			
	はるか					はるか				1.3 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	516 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		22.0 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		11.2 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	1.5 g			
	ジョア			ジョアブレン									
28 金	ごはん	○						こめ			506 kcal		
	豚肉のしょうが焼き		ふたにく			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ みりん	21.4 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	15.8 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		にんにく	1.5 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	540	平均	517