

2月分献立表<小学校>

令和6年度  
四国中央市立土居学校給食センター

| 日<br>曜<br>日                                                         | 今月の目標              |    | 材 料                |                        |                            |                          |                     |            | 調味料他                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|----|--------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|------------|---------------------|-------------------------------|----------|
|                                                                     | 不足しがちな栄養素を<br>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<br>豆・豆製品     | 牛乳・乳製品・<br>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                                                                  | ごはん                | ○  | 節分献立               |                        |                            |                          |                     | こめ         |                     |                               | 640 kcal |
|                                                                     | いわしの煮付け            |    |                    |                        |                            |                          |                     |            |                     | 26.7 g                        |          |
|                                                                     | 小松菜のおひたし           |    |                    |                        | こまつな                       | もやし キャベツ                 | さとう                 |            | しょうゆ                | 18.8 g                        |          |
|                                                                     | 豚汁                 |    | ぶたにく あつあげ みそ       | にんじん ねぎ                | しめじ だいこん                   | さつまいも こんにやく              |                     | にぼし        | 2.1 g               |                               |          |
|                                                                     | 節分豆                |    | せつぶんまめ             |                        |                            |                          |                     |            |                     |                               |          |
| 4火                                                                  | 赤飯                 | ○  | 少年の日のお祝い献立         |                        |                            |                          |                     | こめ もちまい    |                     |                               | 610 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                          | 22.6 g   |
|                                                                     | アーモンド和え            |    |                    |                        | さやいんげん                     | キャベツ                     | さとう                 | アーモンド      | しょうゆ                | 20.6 g                        |          |
|                                                                     | はんぺん汁              |    | はんぺん               | わかめ                    | ねぎ                         | はくさい たまねぎ                |                     |            | しょうゆ けずりぶし こんぶ      | 2.5 g                         |          |
| 5水                                                                  | 麦ごはん               | ○  | えび うずらたまご          |                        | にんじん トマト                   | たまねぎ にんにく                | こめ むぎ               | 28<br>フリー  | カレールウ あぶら           | カレーこ ウスターソース                  | 604 kcal |
|                                                                     | えびエッグカレーライス        |    |                    |                        |                            |                          | じゃがいも               |            |                     | 19.8 g                        |          |
|                                                                     | 白菜サラダ              |    |                    |                        | はくさい だいこん<br>とうもろこし        | さとう                      |                     | あぶら        |                     | 16.0 g                        |          |
|                                                                     |                    |    |                    |                        |                            |                          |                     |            | 2.0 g               |                               |          |
| 6木                                                                  | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 587 kcal |
|                                                                     | 鱈の照り焼き             |    | さわら                |                        |                            |                          | さとう                 |            | しょうゆ みりん            | 25.9 g                        |          |
|                                                                     | カリフラワーの<br>ごま酢あえ   |    |                    |                        |                            | カリフラワー キャベツ              | さとう                 | しろごま       |                     | 16.5 g                        |          |
|                                                                     | 五目豆                |    | とりにく だいず           | かくぎりこんぶ                | にんじん さやいんげん                | ごぼう                      | こんにやく さとう           |            | しょうゆ みりん            | 1.3 g                         |          |
| 7金                                                                  | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 612 kcal |
|                                                                     | 肉じゃが               |    | ぎゅうにく              |                        | さやいんげん にんじん                | たまねぎ                     | じゃがいも こんにやく<br>さとう  | あぶら        | しょうゆ みりん            | 20.6 g                        |          |
|                                                                     | 塩昆布和え              |    |                    | しおこんぶ                  | こまつな にんじん                  | キャベツ                     |                     |            | しょうゆ                | 14.1 g                        |          |
|                                                                     | ネーブル               |    |                    |                        |                            | ネーブル                     |                     |            |                     | 1.3 g                         |          |
| 10月                                                                 | 雑穀ごはん              | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ<br>餅麦緑米裸麦黒米赤米餅き  |            |                     |                               | 595 kcal |
|                                                                     | 鯖のみそ煮              |    | さばのみそに             |                        |                            |                          |                     |            |                     | 24.6 g                        |          |
|                                                                     | いろどり和え             |    |                    |                        | チンゲンサイ                     | キャベツ                     |                     |            | ななしゅやさいのはなやか        | 19.4 g                        |          |
|                                                                     | 沢煮焼                |    | ぶたにく               |                        | にんじん ねぎ                    | ほししいたけ もやし たけのこ<br>ごぼう   |                     |            | しょうゆ にぼし            | 1.9 g                         |          |
| 12水                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 606 kcal |
|                                                                     | 豚肉のしょうが炒め          |    | ぶたにく               |                        | にんじん                       | たまねぎ しょうが                |                     | あぶら        | しょうゆ みりん            | 25.4 g                        |          |
|                                                                     | ポイルキャベツ            |    |                    |                        |                            | キャベツ                     |                     |            |                     | 15.8 g                        |          |
|                                                                     | 切り干し大根の煮物          |    | あぶらあげ ながてん         |                        | にんじん さやいんげん                | きりぼしだいこん                 | じゃがいも さとう           |            | しょうゆ にぼし            | 1.2 g                         |          |
| 13木                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 628 kcal |
|                                                                     | 納豆                 |    | なっとう               |                        |                            |                          |                     |            |                     | 25.8 g                        |          |
|                                                                     | ちくわの三色揚げ           |    | ちくわ だいず            | あおのりこ                  | にんじん                       |                          | てんぶらこ               | あぶら        |                     | 18.5 g                        |          |
|                                                                     | ゆかり和え              |    |                    |                        |                            | もやし キャベツ あかじそ            |                     |            | しょうゆ                | 1.6 g                         |          |
|                                                                     | けんちん汁              |    | とりにく とうふ           |                        | にんじん ねぎ                    | だいこん ごぼう                 | こんにやく               | ごまあぶら      | しょうゆ にぼし            |                               |          |
| 14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<br>にんにく     | こめ                  | ごまあぶら      | ちゅうかスープストック<br>しょうゆ | 632 kcal                      |          |
|                                                                     | 卵のベーコン巻き           |    | たまごのベーコンまき         |                        |                            |                          |                     |            | 24.8 g              |                               |          |
|                                                                     | ナムル                |    |                    |                        | にら                         | もやし                      |                     | ごまあぶら しろごま | しょうゆ                | 22.6 g                        |          |
|                                                                     | ワントンスープ            |    |                    |                        | にんじん                       | はくさい しめじ                 | ワントン                |            | しょうゆ<br>ちゅうかスープストック | 2.9 g                         |          |
|                                                                     | ヨーグルト              |    |                    | ヨーグルト                  |                            |                          |                     |            |                     |                               |          |
| 17月                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 605 kcal |
|                                                                     | 瀬戸揚げ               |    | すりみ とうふ            | ひじき                    | にんじん                       |                          | でんぶん                | しろごま あぶら   |                     | 23.4 g                        |          |
|                                                                     | からし和え              |    |                    |                        | チンゲンサイ                     | もやし キャベツ                 | さとう                 |            | しょうゆ からし            | 17.7 g                        |          |
|                                                                     | じゃがいものみそ汁          |    | あぶらあげ みそ           |                        | にんじん ねぎ                    | しめじ たまねぎ                 | じゃがいも               |            | にぼし                 | 1.5 g                         |          |
| 18火                                                                 | きなこ揚げパン            | ○  | きなこ                |                        |                            |                          | コッペパン さとう           | あぶら        |                     | 667 kcal                      |          |
|                                                                     | カレービーンズ            |    | だいず ぶたにく<br>ヒヨコマメ  |                        | にんじん さやいんげん<br>トマト トマトピューレ | たまねぎ にんにく                | じゃがいも               | 28<br>フリー  | あぶら<br>カレールウ        | カレーこ しょうゆ                     | 28.4 g   |
|                                                                     | かぶサラダ              |    |                    |                        |                            | かぶ キャベツ きゅうり             | さとう                 | オリーブあぶら    |                     | 26.5 g                        |          |
|                                                                     |                    |    |                    |                        |                            |                          |                     |            |                     | 2.0 g                         |          |
| 19水                                                                 | 麦ごはん               | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ むぎ               |            |                     |                               | 642 kcal |
|                                                                     | 大豆ミートピリ辛そぼろ丼       |    | とりにく こうやどうふ<br>だいず | 鉄で元気アップ献立              |                            | にんじん                     | ほししいたけ えだまめ<br>しょうが | さとう        | あぶら                 | しょうゆ みりん<br>トウバンジャン           | 29.5 g   |
|                                                                     | 厚焼き卵               |    | あつやきたまご            |                        |                            |                          |                     |            |                     | 20.8 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                | 1.8 g                         |          |
| 20木                                                                 | ひじきごはん             | ○  | あぶらあげ              | ひじき                    | にんじん                       | ほししいたけ えだまめ              | こめ こんにやく<br>さとう     | あぶら        | しょうゆ みりん わふうだし      | 595 kcal                      |          |
|                                                                     | わかさぎの南蛮漬け<br>のっぺい汁 |    | きびなごのからあげ          |                        | にんじん ピーマン                  | たまねぎ                     | さとう                 | あぶら        | しょうゆ あかワイン          | 25.5 g                        |          |
|                                                                     |                    |    | あつあげ               |                        | にんじん ねぎ                    | だいこん ごぼう                 | さといも でんぶん           |            | しょうゆ みりん にぼし        | 16.8 g                        |          |
|                                                                     | ジョア（マスカット）         |    |                    | ジョア<br>（マスカット）         |                            |                          |                     |            |                     | 2.2 g                         |          |
| 21金                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 608 kcal |
|                                                                     | 鮭の香味焼き             |    | さけ                 |                        |                            | にんにく しょうが                |                     |            | しょうゆ                | 26.8 g                        |          |
|                                                                     | レモンサラダ             |    |                    |                        | あかピーマン                     | きゅうり だいこん レモン            | さとう                 | あぶら        |                     | 17.7 g                        |          |
| 冬野菜のスープ煮                                                            | ウィンナー うずらたまご       |    | にんじん               | かぶ はくさい たまねぎ<br>カリフラワー | じゃがいも                      | あぶら                      | スープストック しょうゆ        | 1.5 g      |                     |                               |          |
| 25火                                                                 | コッペパン              | ○  |                    |                        |                            |                          | コッペパン               |            |                     |                               | 688 kcal |
|                                                                     | 焼きそば               |    | ぶたにく いか            | あおのりこ                  | にんじん ねぎ                    | たまねぎ キャベツ                | やきそばめん              | あぶら        | やきそばソース<br>ウスターソース  | 26.5 g                        |          |
|                                                                     | フルーツ白玉             |    |                    |                        |                            | みかんかん パイナップルかん<br>おうとうかん | しらたまだんご             |            |                     | 17.8 g                        |          |
|                                                                     |                    |    |                    |                        |                            |                          |                     |            | 2.4 g               |                               |          |
| 26水                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 641 kcal |
|                                                                     | ひきずり               |    | とりにく やきどうふ         |                        | にんじん                       | だいこん しろねぎ たまねぎ<br>ごぼう    | こんにやく さとう           | あぶら        | しょうゆ                | 24.3 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                | 20.6 g                        |          |
|                                                                     | ふりかけ（かつお）          |    |                    |                        |                            |                          |                     |            | のりふりかけ              | 1.5 g                         |          |
| 27木                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 610 kcal |
|                                                                     | 鯖の塩焼き              |    | さば                 |                        |                            |                          |                     |            |                     | 25.2 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        | 19.7 g                        |          |
|                                                                     | 里芋のみそ汁             |    | あつあげ みそ            |                        | ねぎ                         | しめじ たまねぎ                 | さといも                |            | にぼし                 | 1.6 g                         |          |
| 28金                                                                 | ごはん                | ○  |                    |                        |                            |                          | こめ                  |            |                     |                               | 634 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            | 27<br>フリー           | ハヤシルウ あぶら  | ウスターソース             | 23.0 g                        |          |
|                                                                     | ブロッコリーサラダ          |    |                    | くきわかめ                  | ブロッコリー                     | キャベツ レモン                 | さとう                 | あぶら        |                     | 20.0 g                        |          |
|                                                                     | はるか                |    |                    |                        |                            | はるか                      |                     |            |                     | 2.2 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 625 平均 622                 |          |

※都合により、献立を変更する場合があります。

※調味料は、アレルギーのない「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。

※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。

※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

アレルギーフリー

アレルギー特定原材料7品目  
+ アレルギー特定原材料7品目不使用  
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28  
フリー

アレルギーフリー

+ アレルギー準特定原材料21品目不使用  
（7品目 + あわび、いか、いくら、オレンジ、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、アーモンド、ゼラチン）