

2月分献立表<中学校>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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		調味料他			
			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	ごはん	○	いわしのにつけ		節分献立			こめ			796 kcal		
	いわしの煮付け										31.6 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	21.3 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 こんにゃく		にぼし	2.6 g			
4火	節分豆		せつぶんまめ										
	赤飯	○	あずき					こめ もちまい			855 kcal		
	若鶏のから揚げ		とりにく	少年の日のお祝い献立		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	28.1 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	24.1 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	3.3 g				
5水	紅白もち												
	麦ごはん	○					こめ むぎ				763 kcal		
	えびエッグカレーライス		えび うずらたまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	24.3 g			
	白菜サラダ					はくさい だいこん とうもろこし	さとう	あぶら		18.4 g			
									2.4 g				
6木	ごはん	○					こめ				740 kcal		
	鰯の照り焼き		さわら				さとう		しょうゆ みりん	31.4 g			
	カリフラワーのごま酢あえ					カリフラワー キャベツ	さとう	しろごま		18.9 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	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	1.6 g			
7金	ごはん	○					こめ				770 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.8 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	16.2 g			
	ネーブル					ネーブル				1.6 g			
10月	雑穀ごはん	○					こめ 餅麦緑米裸麦黒米赤米餅き				745 kcal		
	鯖のみそ煮		さばのみそに							30.3 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	23.7 g			
	沢煮碗		ぶたにく		にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にぼし	2.3 g			
13木	ごはん	○					こめ				804 kcal		
	納豆		なっとう								31.3 g		
	ちくわの三色揚げ		ちくわ だいず	あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	あぶら		22.0 g			
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	2.1 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	こんにゃく	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 にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	752 kcal			
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき						28.6 g				
	ナムル				にら	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	25.8 g			
	ワンタンスープ				にんじん	はくさい しめじ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	3.5 g			
	ヨーグルト			ヨーグルト									
17月	ごはん	○					こめ				760 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		27.6 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	20.1 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	1.8 g			
18火	きなこ揚げパン	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら		723 kcal			
	カレービーンズ		だいず ぶたにく ヒヨコマメ		にんじん さやいんげん トマト トマトビュレ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら カレールウ	カレーこ しょうゆ	31.8 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		28.8 g			
19水	麦ごはん	○					こめ むぎ				807 kcal		
	大豆ミートピリ辛そぼろ丼		とりにく こうやどうふ だいず		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	35.8 g			
	厚焼き卵		あつやきたまご	鉄で元気アップ献立						24.1 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	2.2 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 こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	730 kcal			
	わかさぎの南蛮漬け のっぺい汁		きびなごのからあげ あつあげ		にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ あかワイン しょうゆ みりん にぼし	30.7 g 20.2 g			
	ジョア（マスカット）			ジョア （マスカット）						2.7 g			
21金	ごはん	○					こめ				789 kcal		
	鮭の香味焼き		さけ			にんにく しょうが			しょうゆ	33.5 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		22.9 g			
25火	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 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	1.8 g			
	コッペパン	○	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	コッペパン やきそばめん	あぶら	やきそばソース ウスターソース	828 kcal 31.5 g			
	焼きそば					みかんかん パイナップルかん おうとうかん	しらたまだんご			20.4 g			
フルーツ白玉									3.0 g				
26水	ごはん	○					こめ				804 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 ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	29.7 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	24.1 g			
	ふりかけ（かつお）								のりふりかけ	1.8 g			
27木	ごはん	○					こめ				771 kcal		
	鯖の塩焼き		さば								30.8 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	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	23.3 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	2.1 g			
28金	ごはん	○					こめ				798 kcal		
	ハヤシライス（ルー）		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	28.2 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		23.3 g			
	はるか					はるか				2.6 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	778

※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、リンゴ、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）