

2月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立土居学校給食センター

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	ごはん						こめ			527 kcal	
	いわしの煮付け	○	いわしのにつけ	節分献立						23.0 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	16.6 g		
	豚汁		ぶたにく あつあげ みそ	にんじん おぎ	しめじ だいこん	さつまいも こんにゃく		にぼし	1.8 g		
5水	麦ごはん						こめ むぎ			496 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 28フリー	カレールウ あぶら	カレーこ ウスターソース	17.1 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		14.4 g		
6木	ごはん						こめ			475 kcal	
	鰯の照り焼き	○	さわら				さとう		しょうゆ みりん	21.4 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		14.5 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	こんにゃく さとう		しょうゆ みりん	1.1 g	
7金	ごはん						こめ			494 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	17.5 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	12.7 g		
	ネーブル					ネーブル			1.0 g		
10月	雑穀ごはん						こめ 餅麦緑米裸麦黒米赤米餅き			529 kcal	
	鯖のみそ煮	○	さばのみそに							22.7 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	18.9 g		
	沢煮焼		ぶたにく	にんじん おぎ	ほししいたけ もやし たけのこ ごぼう		しょうゆ にぼし	1.6 g			
12水	ごはん						こめ			495 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	21.4 g	
	ポイルキャベツ				キャベツ				14.1 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	1.1 g		
13木	ごはん						こめ			489 kcal	
	納豆	○	なっとう							20.9 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		15.5 g	
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.2 g	
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん おぎ	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 おぎ	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	554 kcal	
	卵のベーコン巻き	○	たまごのベーコンまき							22.7 g	
	ナムル			にら	もやし		ごまあぶら しろごま	しょうゆ	21.6 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	2.5 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト							
17月	ごはん						こめ			496 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		19.7 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	15.5 g		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ	にんじん おぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	1.3 g		
18火	きなこ揚げパン		きなこ				コッペパン さとう	あぶら		399 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 トマトピューレ		たまねぎ 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	19.4 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		18.0 g	
19水	麦ごはん						こめ むぎ			525 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	鉄で元気アップ献立		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	24.6 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	
21金	ごはん						こめ			507 kcal	
	鮭の香味焼き	○	さけ			にんにく しょうが			しょうゆ	23.2 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		17.0 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 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	1.3 g		
25火	コッペパン						コッペパン			493 kcal	
	焼きそば	○	ぶたにく いか	あおのりこ	にんじん おぎ	たまねぎ キャベツ	やきそばめん	あぶら	やきそばソース ウスターソース	20.3 g	
	フルーツ白玉					みかんかん バイナッブルかん おうとうかん	しらたまだんご			14.0 g	
26水	ごはん						こめ			525 kcal	
	ひきずり	○	とりにく やきどうふ		にんじん	だいこん しろおぎ たまねぎ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ	20.8 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	18.0 g		
	ふりかけ（かつお）							のりふりかけ	1.2 g		
27木	ごはん						こめ			500 kcal	
	鯖の塩焼き	○	さば							21.4 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	17.3 g		
	里芋のみそ汁		あつあげ みそ	おぎ	しめじ たまねぎ	さといも		にぼし	1.4 g		
28金	ごはん						こめ			516 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	7フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	19.5 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		17.3 g	
	はるか					はるか				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。									平均	495	

「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）	平均	495
-------------	----	-----

※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、セウチン）