

1月分献立表<小学校>

令和7年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

< 給食がない日のお知らせ >			28日…川之江小										
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		
	食への関心を高める献立		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					
お正月献立													
9 金	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			614 kcal			
	松風焼		とりにく みそ		ねぎ	ごぼう たまねぎ	でんぶん さとう	しろごま	21.0 g				
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう		しょうゆ	15.2 g			
	七草雑煮		あぶらあげ		みずな かぶ(葉)	はくさい かぶ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.9 g			
13 火	麦ごはん	×					こめ むぎ			613 kcal			
	ハヤシライス(ルウ)		ぎゅうにく 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	24.7 g			
	れんこんサラダ				ブロッコリー にんじん	れんこん	さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	14.8 g			
	ジョア(ブルーベリー)			ジョア(ブルーベリー)						1.8 g			
14 水	ごはん	○					こめ			658 kcal			
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.7 g			
	卵にんじんシリシリ		たまご		にんじん	たまねぎ		あぶら	しょうゆ	22.4 g			
	豆腐のみそ汁		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも		にぼし	1.7 g			
15 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			619 kcal			
	芋炊き		とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん	ごぼう だいこん	さといも こんにやく さとう		にぼし しょうゆ みりん	22.4 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	18.6 g			
										2.4 g			
16 金	ごはん	○					こめ			653 kcal			
	高野豆腐のそぼろご飯(具)		とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	27.0 g			
	ししゃもの天ぷら			ししゃも			てんぷらこ	あぶら		22.0 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	1.8 g			
食育の日・ 川之江北中の生徒がたてた献立													
19 月	ごはん	○					こめ			683 kcal			
	鶏肉とレバーのバーベ キューソース		とりにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	22.9 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				19.8 g			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	だいこん たまねぎ			にぼし	1.6 g			
	キウイフルーツ					柿							
20 火	ごはん	○					こめ			658 kcal			
	ぶりの幽庵焼き		ぶり			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	30.3 g			
	ごま和え				にんじん	はくさい もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	23.2 g			
	親子煮		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん にら	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にぼし	1.4 g			
21 水	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	609 kcal			
	いかのさらさ揚げ		いか			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	26.7 g			
	ワンタンスープ		とうふ		にんじん	はくさい えのきたけ	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	19.2 g			
										2.6 g			
22 木	コッペパン	○					コッペパン			587 kcal			
	ポテグラタン		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ パンこ	バター	スープストック	22.5 g			
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック	24.9 g			
										2.4 g			
23 金	減量ごはん	○					こめ			591 kcal			
	白身魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		24.8 g			
	レモン和え					かぶ キャベツ レモン	さとう			17.1 g			
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	カレールウ	カレーこ しょうゆ にぼし	2.2 g			
学校給食週間													
26 月	いりごごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ さとう		しょうゆ わふうだし	600 kcal			
	豆の天ぷら		きんときまめ				さとう てんぷらこ	あぶら	ベーキングパウダー	20.0 g			
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	はくさい			しょうゆ	14.5 g			
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さといも こんにやく でんぶん		しょうゆ みりん にぼし	1.9 g			
27 火	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			649 kcal			
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	24.2 g			
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		23.6 g			
	はだか麦のクリームスープ		うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ	はだかむぎ	あぶら	スープストック	1.8 g			
28 水	ごはん	○					こめ			607 kcal			
	きなこふりかけ		きなこ				さとう			26.9 g			
	鮭のみそ焼き		さけ みそ			しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	16.2 g			
	中華キャベツ				チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	1.9 g			
	すいとん		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい	すいとん		しょうゆ にぼし				
29 木	黒糖ロールパン	○					こくとうロールパン			573 kcal			
	豚肉のかりんとう揚げ		ぶたにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.9 g			
	ひじきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		22.7 g			
	蒸し上げ雑炊		えびちくわ あぶらあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	こめ さといも		しょうゆ にぼし	2.0 g			
	ミルメークココア								ミルメーク(ココア)				
30 金	ごはん	○					こめ			667 kcal			
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく だいず あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	25.8 g			
	優しいりごサラダ				こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.2 g			
	(サラダトッピング)			かえりいりこ				あぶら		1.3 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	630	平均	625

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8  
フリー

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料8品目  
不使用  
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28  
フリー

アレルギーフリー

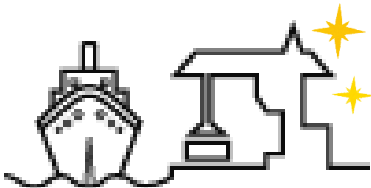
アレルギー-特定原材料8品目  
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用  
(8品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、レンジ、カシューナッツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、  
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

ガントリークレーンを  
ライトアップ!



ぜひ見に来てね♪

全国学校給食週間(1/24～1/30)の期間中、三島川之江港のシンボルである  
「ガントリークレーン」が地産地消イメージカラーに輝きます。  
時間での色の変化による光の演出をお楽しみに!  
(点灯時間:日没～24時まで)



【ライトグリーン】地産地消カラー  
【ライトイエロー】学校給食米うまさだちの稲穂カラー  
【ライトブルー】優しいりこカラー

