

1月分献立表く小学校

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							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
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	
	食への关心を高める献立		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)							
	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	調味料他		
曜日	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 松風焼 紅白ゆずなます 七草雑煮	○	あずき 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		614 kcal 21.0 g 15.2 g 1.9 g	
13 火	麦ごはん ハヤシライス(ルウ) れんこんサラダ ジョア(ブルーベリー)	×	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	ウスターーソース		613 kcal 24.7 g 14.8 g 1.8 g	
14 水	ごはん 鯖の竜田揚げ 卵にんじんシリシリ 豆腐のみそ汁	○	さば たまご	にんじん	たまねぎ	あぶら	しろごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ	658 kcal 23.7 g 22.4 g 1.7 g	
15 木	わかめご飯 芋炊き カシューナッツ和え	○	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも	にほし	619 kcal 22.4 g 18.6 g 2.4 g	
16 金	ごはん 高野豆腐のそぼろご飯(具) ししゃもの天ぶら 塩昆布和え	○	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	653 kcal 27.0 g 22.0 g 1.8 g	
食育の日・ 川之江中の生徒がたてた献立										
19 月	ごはん 鶏肉とレバーのバーベ キューソース ボイル野菜 かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	○	とりにく ぶたレバー	にんじん	キャベツ	でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターーソース	683 kcal 22.9 g 19.8 g 1.6 g	
20 火	ごはん ぶりの幽庵焼き ごま和え 親子煮	○	ぶり	にんじん	ゆず	あぶら		しょうゆ みりん	658 kcal 30.3 g 23.2 g 1.4 g	
21 水	キムチチャーハン いかのさらさ揚げ ワンタンスープ	○	いか とうふ	にんじん	はくさい もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	609 kcal 26.7 g 19.2 g 2.6 g	
22 木	コッペパン ポテトグラタン ジュリアンスープ	○	ベーコン	にんじん	たまねぎ しめじ	さとう	あぶら	しょうゆ スープストック	587 kcal 22.5 g 24.9 g 2.4 g	
23 金	減量ごはん 白身魚の磯辯揚げ レモン和え カレーうどん	○	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ	あおのりこ にんじん ねぎ	てんぶらこ かぶ キャベツ レモン	さとう	うどん カレールウ	カレーこ しょうゆ にほし	591 kcal 24.8 g 17.1 g 2.2 g	
学校給食週間										
26 月	いりこごはん 豆の天ぶら おかか和え のっつい汁	○	あぶらあげ きんときまめ かつおぶし あつあげ	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 20.0 g 14.5 g 1.9 g	
27 火	コーンライス 鶏肉の照り焼き 大根マリネ はだか麦のクリームスープ	○	とりにく うずらたまご ベーコン		とうもろこし さとう えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	649 kcal 24.2 g 23.6 g 1.8 g	
28 水	ごはん きなこふりかけ 鮭のみそ焼き 中華キャベツ すいとん	○	きなこ さけ みそ		はくさい キャベツ	あぶら	ごまあぶら	しょうゆ	607 kcal 26.9 g 16.2 g 1.9 g	
29 木	黒糖ロールパン 豚肉のからんとう揚げ ひじきサラダ 蒸し上げ雑炊 ミルメークココア	○	ぶたにく ひじき えびちくわ あぶらあげ みそ		こくとうロールパン さとう はだかむぎ	あぶら		しょうゆ にほし ミルメーク(ココア)	573 kcal 23.9 g 22.7 g 2.0 g	
30 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 媛いりこサラダ (サラダトッピング)	○	ぶたにく だいす あつあげ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら	みりん しょうゆ	667 kcal 25.8 g 20.2 g 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)

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、アレルゲンのない「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 アレルギー特定原材料8品目
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ)

28 フリー アレルギー特定原材料8品目
(アレルギー特定原材料8品目不使用)

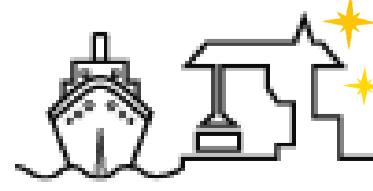
アレルギー特定原材料20品目不使用
(8品目 + 7品目、あわび、いか、いくら、オレガノ、カシュー、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

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】学校給食米うまそだちの稻穂カラー
【ライトブルー】媛いりこカラー