

1月分献立表<中学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

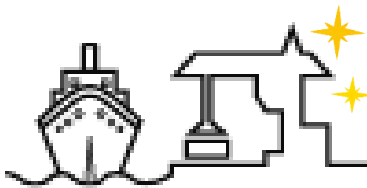
今月の目標			材 料									
日 曜 日	食への関心を高める献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類				
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
お正月献立												
9 金	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			819 kcal		
	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		26.2 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	17.6 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	2.3 g		
13 火	麦ごはん	×	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	777 kcal		
	ハヤシライス(ルウ)				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	29.9 g		
	れんこんサラダ									18.5 g		
	ジョア(ブルーベリー)			ジョア(ブルーベリー)						2.0 g		
14 水	ごはん	○					こめ			836 kcal		
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.2 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	27.2 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	2.3 g		
15 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			776 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	27.2 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	21.5 g		
										3.0 g		
16 金	ごはん	○					こめ			842 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	34.0 g		
	ししゃもの天ぷら			ししゃも			てんぷらこ	あぶら		27.5 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	2.2 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			854 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	27.4 g		
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				23.2 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	1.9 g			
	キウイフルーツ					柿						
20 火	ごはん	○					こめ			831 kcal		
	ぶりの幽庵焼き		ぶり			ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	37.2 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	27.7 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	1.8 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	735 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	31.7 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	22.0 g		
										3.2 g		
22 木	コッペパン	○					コッペパン			750 kcal		
	ポテトグラタン		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	28.2 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	30.5 g		
										3.5 g		
23 金	減量ごはん	○					こめ			747 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		32.4 g		
	レモン和え					かぶ キャベツ レモン	さとう			22.1 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	カレールー	カレーこ しょうゆ にぼし	2.7 g		
	小魚入りアーモンド								こぎかないりアーモ ンド			
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	756 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	24.2 g			
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	はくさい			しょうゆ	16.5 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	2.5 g		
27 火	コーンライス	○				とうもろこし	こめ			797 kcal		
	鶏肉の照り焼き		とりにく				さとう		しょうゆ みりん	29.1 g		
	大根マリネ					だいこん えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら		28.4 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	2.2 g		
28 水	ごはん	○					こめ			780 kcal		
	きなこふりかけ		きなこ				さとう			35.0 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	19.2 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	2.5 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			712 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	29.9 g		
	ひじきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら		27.1 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	2.7 g		
	ミルメークココア								ミルメーク(ココア)			
30 金	ごはん	○					こめ			841 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	31.6 g		
	優しいこサラダ				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	23.5 g		
	(サラダトッピング)			かえりいりこ				あぶら		1.6 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	790

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】優しいこカラー