

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

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	
	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			ごめ 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		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	×				ごめ むぎ			777 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 シメジ にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターーソース	29.9 g
	れんこんサラダ			プロッコリー 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	18.5 g
	ショア(ブルーベリー)			ショア(ブルーベリー)					2.0 g
14水	ごはん	○	さば		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	836 kcal
	鯖の竜田揚げ		たまご	にんじん	たまねぎ		あぶら	しょうゆ	29.2 g
	卵にんじんシリシリ		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	27.2 g
	豆腐のみぞ汁								2.3 g
15木	わかめご飯	○		たきこみわかめ		ごめ			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 こんにゃく さとう		にほし 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	○				ごめ			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
	しゃもの天ぶら		しづやも			てんぶらこ	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	○				ごめ			854 kcal
	鶏肉とレバーのバーベキュー		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
	かぼちゃのみぞ汁		あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	だいこん たまねぎ		にほし	1.9 g
	キウイフルーツ					カブ			
20火	ごはん	○	ぶり		ゆず		あぶら	しょうゆ みりん	831 kcal
	ぶりの幽庵焼き			にんじん	はくさい もやし	さとう	しろごま	しょうゆ	37.2 g
	ごま和え		とりにく たまご こうやどうふ	にんじん にら	たまねぎ シメジ	さとう		しょうゆ みりん にほし	27.7 g
	親子煮								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	ごめ	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	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	○				ごめ			747 kcal
	白身魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ		てんぶらこ	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	28 フリー	カレールウ	2.7 g
	小魚入りアーモンド							ござかないアーモンド	
学校給食週間									
26月	いりこごはん	○	あぶらあげ	かえりいりこ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう		756 kcal
	豆の天ぷら		きんときまめ			さとう てんぶらこ	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
	のっつい汁		あつあげ	にんじん ねぎ	しめじ だいこん	さといも こんにゃく でんぶん		しょうゆ みりん にほし	2.5 g
27火	コーンライス	○			とうもろこし	ごめ			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	スープストック	2.2 g
28水	ごはん	○				ごめ			780 kcal
	きなこふりかけ		きなこ			さとう			35.0 g
	鮭のみぞ焼き		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
29木	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 にほし	
	黒糖ロールパン		ぶたにく			こくとうロールパン			712 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ		ひじき	にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	しょうゆ	29.9 g
	ひじきサラダ		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	さとう	あぶら	しょうゆ にほし	27.1 g
30金	蒸し上げ雑炊	○				ごめ さといも		ミルメーク(ココア)	2.7 g
	ミルメークココア								
	ごはん					ごめ			841 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく だいこん 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
	媛いりごサラダ			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	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)

基準 820 平均 790

*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
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)
(8品目 +アーモンド、わびび、いか、いくら、オレンジ、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、セラチン)

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)