

# 1月分献立表く小学校

令和7年度  
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

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のとなる(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 松風焼 紅白ゆずなます 七草雑煮	○	あづき とりにく みそ	ねぎ にんじん あぶらあげ	ごぼう たまねぎ だいこん ゆず みずな かぶ(葉)	ごぼう たまねぎ だいこん カリフラワー	ごめ もちまい でんぶん さとう さとう しらたまだんご	しろごま しょうゆ しょうゆ こんぶ けずりぶし	614 kcal 21.0 g 15.2 g 2.0 g	
13 火	雑穀ごはん ポークハヤシライス(ルウ) カリフラワーと豆のサラダ	○	ぶたにく ミックスビーンズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	グリンピース	ハヤシルウ あぶら あぶら	ウスターーソース	650 kcal 24.0 g 21.0 g 2.0 g	
14 水	ごはん 鯖の竜田揚げ にんじんシリシリ 白菜の豆乳みそ汁	○	さば たまご あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい		あぶら あぶら じゃがいも	しろごま にぼし	665 kcal 24.2 g 23.3 g 1.6 g	
15 木	麦ごはん 大豆ミートと高野豆腐の ピリ辛丼(具) しゃもじごま焼き キャベツの即席漬け	○	とりにく こうやどうふ だいす	にんじん ししゃも	ほししいたけ えだまめ さとう	さとう あぶら あぶら あぶら	しろごま あぶら しろごま あぶら しろごま あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ みりん しょうゆ みりん	630 kcal 28.4 g 20.6 g 1.8 g	
16 金	ごはん アーモンド田作り 芋焼き 海藻サラダ	○	かえりいりこ とりにく いか あつあげ	にんじん かいそうミックス	だいこん しろねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ごぼう さとう	アーモンド さとう さとう さとう	アーモンド にぼし しょうゆ みりん ごまあぶら あぶら しょうゆ	630 kcal 26.1 g 17.3 g 1.8 g	
	食育の日									
19 月	減量ごはん ちくわの磯辺揚げ ボイル野菜 カレーうどん	○	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	あおのりこ チンゲンサイ にんじん ねぎ	てんぶらこ キャベツ たまねぎ しめじ		あぶら あぶら うどん じやがいも	28 フリー カレールウ カレー しょうゆ みりん にぼし	615 kcal 23.5 g 17.8 g 2.5 g	
20 火	ごはん ぶりの香味焼き もやしのナムル 親子煮	○	ぶり とりにく こうやどうふ たまご	にんじん にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ		あぶら ごまあぶら さとう	あぶら ごまあぶら しょうゆ みりん にぼし	646 kcal 30.0 g 22.6 g 1.7 g	
21 水	キムチチャーハン 揚げきょうざ ピーフンスープ	○	ぶたにく ペーコン うずらたまご	にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ ぎょうざ ピーフン	しろごま あぶら あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープストック あぶら しょうゆ ちゅうかスープストック	608 kcal 20.3 g 23.4 g 2.5 g	
	お誕生日給食									
22 木	麦わかめごはん 手作り肉団子と白菜の煮物 プロッコリーと大根のサラダ ジョア(ブルーベリー)	×	ぶたにく とうふ ジ・ヨア(ブルーベリー)	たきこみわかめ にんじん ほうれんそう プロッコリー	しろねぎ しょうが はくさい しめじ だいこん とうもろこし	ごめ さとう	はるさめ あぶら	むりん しょうゆ ウスターーソース	580 kcal 24.0 g 11.9 g 1.9 g	
	川之江北中の生徒がたてた献立									
23 金	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 あぶらあげ みそ	にんじん わかめ かぼちゃ ねぎ	しょうが りんご にんにく キャベツ だいこん たまねぎ	ごめ さとう	はるさめ あぶら	みりん しょうゆ ウスターーソース	681 kcal 22.8 g 19.8 g 1.6 g	
	学校給食週間									
26 月	里芋ごはん 豆の天ぷら からし和え かきたま汁	○	あぶらあげ いんげんまめ たまご	ちりめんじやこ えだまめ チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ	ごめ さといも さとう さとう てんぶらこ さとう でんぶん	はるさめ あぶら あぶら あぶら	しょうゆ わふうだし ベーキングパウダー しょうゆ からし しょうゆ けずりぶし こんぶ	615 kcal 20.6 g 17.2 g 2.4 g	
27 火	ガーリックライスお茶風味 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 ベーコン ぎゅうにゅう	プロッコリー プロッコリー にんじん キャベツ しめじ	にんにく たまねぎ だいこん えだまめ たまねぎ はだかむぎ	ごめ さとう さとう はだかむぎ	オーリーブあぶら あぶら あぶら	ちや しょうゆ しょうゆ みりん スープストック	637 kcal 22.5 g 23.2 g 1.9 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 とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ はくさい	ごめ さとう さとう すいとん	あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ にぼし	609 kcal 27.1 g 16.3 g 2.0 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	○	ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ	ひじき にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ だいこん	こくとうロールパン さとう さとう ごめ さといも	あぶら あぶら あぶら あぶら	オーリーブあぶら あぶら スープストック ミルメーク(ココア)	566 kcal 22.4 g 22.1 g 1.8 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 かえりいりこ	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	ごめ じやがいも さとう さとう あぶら	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ あぶら	658 kcal 25.8 g 19.7 g 1.5 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。

※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)

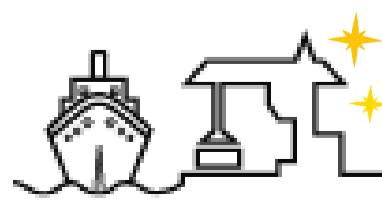
28  
フリー  
アレルギー特定原材料8品目  
アレルギー準特定原材料20品目不使用  
(8品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、かぼちゃ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、セラテン)

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