

# 1月分献立表(幼稚園)

令和7年度  
四国中央市立東部学校給食センター

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	調味料他			
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			
<b>お正月献立</b>										
ごはん		さわらみそ		にんじん		だいこん ゆず		ごめ		
さわらの西京焼き		にんじん		だいこん だいこん(葉)		はくさい なましいたけ しろねぎ		さとう		
紅白ゆずなます		くろまめ				もち		みりん		
七草雑煮								しょうゆ こんぶ けずりぶし		
黒豆										
麦ごはん		あたにく だいす		にんじん ほうれんそう トマト		たまねぎ にんにく		ごめ むぎ		
ほうれん草 元気アップカレー		チーズ		フロッコリー		だいこん とうもろこし		じゃがいも カレールウ あぶら		
プロッコリーサラダ						さとう あぶら		カレー		
型抜きチーズ										
コーンライス		たまごのベーコンまき				とうもろこし		ごめ		
卵のベーコン巻き				にんじん		かぶ キャベツ		さとう オリーブあぶら		
かぶサラダ		あつあげ		にんじん		はくさい しめじ		オリーブあぶら		
白菜のスープ								しょうゆ スープストック		
雑穀ごはん						ごめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くろまい あかごめ もちきび				
ぶりかけ(かつお)		さばのしょうが煮						ふりかけ(かつお)		
さばのしょうが煮										
甘酢和え		わかめ		にんじん		キャベツ		さとう		
豆腐汁		とうふ		にんじん		ねぎ		えのきたけ たまねぎ		
<b>中之庄小学校の児童が考えた献立</b>										
ごはん		ぶり				ごめ				
ぶりの照りすぎ焼き		にんじん		はくさい きゅうり		さとう でんぶん		しょうゆ みりん		
きゅうりと白菜		あたにく		わかめ		もやし		ごまあぶら しろごま		
よ~いどう~ん						うどん		けずりぶし にぼし ショウウ みりん		
みかん						みかん				
<b>食育の日</b>										
ごはん		いか		しょうが		ごめ				
いかのさらさ揚げ		みずな		キャベツ とうもろこし		でんぶん あぶら		しょうゆ カレー		
水菜のサラダ		あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん		きりぼしだいこん		さとう でんぶん		
切り干し大根の煮物		にんじん ねぎ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ		さとう でんぶん		ごまあぶら しろごま		
ごはん		あつあげ みそ		にら にんじん		もやし		うどん		
麻婆豆腐								けずりぶし にぼし ショウウ みりん		
ナムル										
コッペパン		とりにく		にんにく		コッペパン				
マーマレードチキン		べーこ		にんじん		でんぶん マーマレード さとう		あぶら しょうゆ みりん しろワイン		
ボイル野菜		ベーコン		ぎゅうにゅう		キャベツ		さつまいも こむぎこ		
かぶとチンゲン菜の クリームスープ				にんじん チンゲンサイ		たまねぎ かぶ はくさい とうもろこし しめじ		あぶら バター スープストック		
ごはん		あぶらあげ たまご		にんじん ねぎ		たまねぎ		ごめ		
あぶたまご(異)		かまぼこ		しじやも		さとう でんぶん		さとう でんぶん にぼし		
焼きししゃも										
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 カシューなツツ		カシューなツツ しょうゆ		
<b>学校給食週間&lt;1/26~1/30&gt;</b>										
新宮茶飯		かいりいりご				ごめ		ちゅ		