

1月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市立土居学校給食センター

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
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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	

★ 正月献立

9 金	ごはん さわらの西京焼き 紅白ゆずなます 白玉雑煮	○	さわら みそ				ごめ		620 kcal
			にんじん	だいこん ゆず		さとう	しろごま	みりん	24.6 g
			かぶのね にんじん ねぎ	ほくさい かぶ なましいたけ	しらたまだんご	しょゆ こんぶ けずりぶし		14.6 g	1.4 g
13 火	コッペパン 卵のベーコン巻き ブロッコリーサラダ 白菜と肉団子のスープ みかん	○	たまごのベーコン巻き	ブロッコリー	だいこん	さとう	あぶら		642 kcal
			ミートボール	にんじん	ほくさい たまねぎ	はるさめ	あぶら	しょうゆ スープストック	24.1 g
					みかん				26.5 g
									2.6 g

★ 土居小6年生の考えた献立 ~これを食べたら元気アップ給食~

14 水	わかめご飯 若鶏のから揚げ セルフポテトサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	○	たまごみわがめ			ごめ			702 kcal
			とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	20.7 g
				にんじん	きゅうり どうもろこし	じゃがいも	8 フリー マヨネーズ		24.8 g
				にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ		あぶら	しょうゆ スープストック	2.3 g
15 木	ごはん 鯖の塩焼き アーモンド和え 五目豆	○	さば	さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	640 kcal
			とりにく たいす	かくぎりこんぶ	にんじん	ごぼう えだまめ	こんにゃく さとう	みりん	28.5 g
									22.4 g
									1.4 g

★ 防災献立

16 金	救給カレー 高野豆腐のみぞ汁 切干大根のサラダ かんぱん いちごヨーグルト	○	こうやどうふ あつにく あつあげ みそ	にんじん オニオン	たまねぎ ごぼう	28 フリー カレー		にんじん	649 kcal
			わかめ		きりほしだいこん キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	20.7 g
							かんぱん		30.4 g
									2.5 g
19 月	雑穀ごはん ふりかけ(野菜) きびなごのカリカリフライ ごま和え けんちん汁	○	きびなごの カリカリフライ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	603 kcal
			とりにく とうふ	にんじん オニオン	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	にんじん	22.3 g
									19.8 g
									1.4 g
20 火	ごはん マーマレードチキン ポイル野菜 かぶとチンゲン菜のクリムスー	○	とりにく		にんにく	でんぶん さとう マーマレード	あぶら	しょうゆ	683 kcal
				にんじん	キャベツ				23.3 g
			ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	かぶ しめし たまねぎ	あぶら	スープストック	24.3 g
									1.4 g
21 水	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ 小魚入りアーモンド	○	あたにく だいす	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ しょうゆ	655 kcal
				かいぞうミックス	キャベツ どうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	26.8 g
							こざかいアーモンド		19.1 g
									1.4 g
22 木	ごはん ちくわのカレー揚げ ごぼうサラダ せんべい汁	○	ちくわ			てんぶらご	あぶら	カレーご	679 kcal
									21.8 g
							しろごま	ごまドレッシング	22.3 g
								にんじん	2.1 g
23 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おひたし 切り干し大根の煮物	○	さけ	ほうれんそう	ほくさい	さとう		しょうゆ	629 kcal
			あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	じゃがいも さとう			27.3 g
									17.1 g
									1.3 g

★ 全国学校給食週間(1月24日~1月30日)

26 月	ごはん 厚揚げの中華煮 チンゲンサイサラダ	○	とりにく あつあげ	にんじん オニオン	たまねぎ なましいたけ	ごめ			615 kcal
			くきわかめ	チンゲンサイ	しょうが キャベツ	さとう	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック しょうゆ	22.7 g
									20.6 g
									1.9 g
27 火	コッペパン 豚肉のかりんとう揚げ レモン和え 蒸し上げ雑炊	○	あたにく			コッペパン			676 kcal
						しょうが	あぶら	しょうゆ	28.1 g
						きゅうり キャベツ レモン	さとう		23.2 g
									2.6 g
28 水	ごはん ぶりの塩焼き 刻み大豆和え さつまいものみそ汁	○	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	ごめ さといも		しょうゆ にんじん	614 kcal
									25.5 g
									18.1 g
									1.4 g
29 木	いりこごはん 豆の天ぷら ゆかり和え まんばのけんちゃん	○	あぶらあげ	かれいいりこ	にんじん	ごぼう ほしめたけ	ごめ さとう	しょうゆ わふうだし	654 kcal
				いんげんまめ		てんぶらご	あぶら		23.5 g
						もやし キャベツ あかじそ		しょうゆ	17.5 g
									2.0 g
30 金	新宮茶めし 里芋と大根のそぼろ煮 ひじきサラダ ぽんかん	○	あたにく だいす	にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ	ごめ さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	617 kcal
				ひじき	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	21.7 g
					ぽんかん				16.7 g
									1.4 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。

※調味料は、アレルギーのない「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。

※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。

※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-フリー

アルギー-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-フリー

アルギー-特定原材料8品目不使用 + アルギー-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、れんげ、かぶ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカガミアツ、もも、やまいも、りんご、ゼーラン)

エネルギー (kcal)