

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						調味料他	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		
			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		
★ 正月献立										
9 金	ごはん	○					ごめ			620 kcal
	さわらの西京焼き		さわら みそ				さとう		みりん	24.6 g
	紅白ゆずなます				にんじん	だいこん ゆず	さとう	しろごま	しょうゆ	14.6 g
	白玉雑煮				かぼのほねぎ にんじん	はくさい かぶ なましいたけ	しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.4 g
13 火	コッペパン	○					コッペパン			642 kcal
	卵のベーコン巻き		たまごのベーコンまき							24.1 g
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	だいこん	さとう	あぶら		26.5 g
	白菜と肉団子のスープ		ミートボール		にんじん	はくさい たまねぎ	はるさめ	あぶら	しょうゆ スープストック	2.6 g
	みかん					みかん				
★ 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	○		たきごみわかめ			ごめ			702 kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.7 g
	セルフポテトサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも 8ﾌﾘｰ マヨネーズ			24.8 g
	コンソメスープ				にんじん パセリ	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
	青りんごゼリー						ゼリー(あおりんご)			
15 木	ごはん	○					ごめ			640 kcal
	鯖の塩焼き		さば							28.5 g
	アーモンド和え				さやいんげん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	22.4 g
	五目豆		とりにく だいず	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		しょうゆ みりん	1.4 g
★ 防災献立										
16 金	救給カレー	○					28ﾌﾘｰ カレー			649 kcal
	高野豆腐のみそ汁		こうや豆腐 ぶたにく あつあげ みそ		にんじん おねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも		にぼし	20.7 g
	切干大根のサラダ			わかめ		きりぼしだいこん キャベツ	さとう	あぶら		30.4 g
	かんぱん						かんぱん			2.5 g
	いちごヨーグルト			いちごヨーグルト						
19 月	雑穀ごはん	○					ごめ ざつこくまい			603 kcal
	ふりかけ(野菜)								やさしいふりかけ	22.3 g
	きびなごのかりかりフライ			きびなごの かりかりフライ				あぶら		19.8 g
	ごま和え				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	1.4 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん おねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ にぼし	
20 火	ごはん	○					ごめ			683 kcal
	マーマレードチキン		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	23.3 g
	ポイル野菜				にんじん	キャベツ				24.3 g
	かぶとチンゲン菜の クリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	かぶ しめじ たまねぎ		あぶら	スープストック	1.4 g
21 水	ごはん	○					ごめ			655 kcal
	豚肉と大豆のトマト煮		ぶたにく だいず		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	26.8 g
	海藻サラダ			かいそうミックス		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	19.1 g
	小魚入りアーモンド							ごさかないりアーモンド		1.4 g
22 木	ごはん	○					ごめ			679 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	21.8 g
	ごぼうサラダ					ごぼう きゅうり とうもろこし		しろごま	ごまドレッシング	22.3 g
	せんべい汁		とりにく		にんじん おねぎ	だいこん ほししいたけ	なんがせんべい		しょうゆ にぼし	2.1 g
23 金	ごはん	○					ごめ			629 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ					8ﾌﾘｰ マヨネーズ		27.3 g
	おひたし				ほうれんそう	はくさい	さとう		しょうゆ	17.1 g
	切り干し大根の煮物		あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	じゃがいも さとう		しょうゆ にぼし	1.3 g
★ 全国学校給食週間(1月24日～1月30日)										
26 月	ごはん	○					ごめ			615 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ		にんじん おねぎ	たまねぎ なましいたけ	さとう でんぶん	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	22.7 g
	チンゲンサイサラダ			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	しょうゆ	20.6 g
										1.9 g
27 火	コッペパン	○					コッペパン			676 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	28.1 g
	レモン和え					きゅうり キャベツ レモン	さとう			23.2 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	ごめ さといも		しょうゆ にぼし	2.6 g
28 水	ごはん	○					ごめ			614 kcal
	ぶりの塩焼き		ぶり							25.5 g
	刻み大豆和え		だいず		こまつな にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ	18.1 g
	さつまいものみそ汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん おねぎ	しめじ たまねぎ	さつまいも		にぼし	1.4 g
29 木	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		しょうゆ わふうだし	654 kcal
	豆の天ぷら		いんげんまめ				てんぷらこ	あぶら		23.5 g
	ゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	17.5 g
	まんぱのけんちゃん		とうふ ながてん		たかな にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	2.0 g
30 金	新宮茶めし	○					ごめ		ちゃ	617 kcal
	里芋と大根のそぼろ煮		ぶたにく だいず		にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ みりん	21.7 g
	ひじきサラダ			ひじき		しょうが キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		16.7 g
	ぼんかん					きゅうり ぼんかん				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。									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	640
※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。									平均	645
※食物アレルギー等に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。										