

1月分献立表<中学校>

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 バランスのよい食事の基本を 知るための献立	材料						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		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・穀・芋・砂糖	油類		
9 金	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	アレルギー-特定原材料8品目不使用 + 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、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、マダガスカルアーモンド、もも、やまいも、りんご、ゼリ)	

★ 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	にんじん	かいの 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	ごめ	さとう	さとう	しろごま	みりん	しょうゆ	しおりんご	770 kcal 29.0 g 16.1 g 1.6 g
13 火	コッペパン 卵のベーコン巻き プロッコリーサラダ 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	にんじん	はくさい たまねぎ	みかん	コッペパン	さとう	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	748 kcal 27.8 g 31.1 g 3.1 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	○	たまごみわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	にんじん バセリ	8 フリー	カレー	さとう	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	856 kcal 24.8 g 27.8 g 2.9 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	にんじん	ごぼう えだまめ	ごめ	さとう	アーモンド	アーモンド	アーモンド	アーモンド	アーモンド	812 kcal 35.1 g 26.8 g 1.8 g

★ 防災献立

16 金	教給カレー 高野豆腐のみぞ汁 切干大根のサラダ かんばん いちごヨーグルト	○	こうやどうふ あつあげ みそ	わかめ	にんじん キャベツ	いちごヨーグルト	28 フリー	カレー	さつまいも	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	714 kcal 23.6 g 33.0 g 3.1 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 型抜きチーズ	○	きびなごの カリカリフライ	チンゲンサイ	キャベツ	チーズ	28 フリー	ごめ	ざっこまい	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	793 kcal 30.0 g 27.2 g 2.1 g
20 火	ごはん マーマレードチキン ボイル野菜 かぶとチングン菜の クリームスープ	○	とりにく とうふ	にんじん キャベツ	たいこん ごぼう	チーズ	28 フリー	ごめ	さとう	しきごま	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら	859 kcal 28.3 g 28.8 g 1.7 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	○	ふたにく だいす	かいそうミックス	にんじん トマト	きゅううにゅう	28 フリー	ごめ	じゃがいも さとう	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	822 kcal 32.4 g 22.1 g 1.8 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	にんじん キャベツ	ごぼう きゅうう	きゅううにゅう	28 フリー	ごめ	てんぶらこ	あぶら	カレー	あぶら	あぶら	あぶら	873 kcal 27.0 g 27.7 g 2.8 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	にんじん さやいんげん	あぶらあげ	28 フリー	ごめ	じゃがいも さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	790 kcal 32.5 g 19.9 g 1.8 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 チングンサイサラダ	○	とりにく あつあげ	くきわかめ	にんじん キャベツ	チングンサイ	28 フリー	ごめ	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しゃりゅう	あぶら	オイスターソース しゃりゅう	あぶら	777 kcal 27.7 g 24.5 g 2.5 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	○	ふたにく				28 フリー	ごめ	しゃりゅう	あぶら	しゃりゅう	あぶら	しゃりゅう	あぶら	794 kcal 32.8 g 26.7 g 3.1 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	かえりいりこ	にんじん	えびちくわ あぶらあげ	28 フリー	ごめ さといも	さとう	てんぶらこ	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	805 kcal 28.5 g 20.1 g 3.0 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	○	ふたにく だいす	ひじき	にんじん	じょがくわ あぶらあげ	28 フリー	ごめ	さといも さとう	あぶら	ちや	あぶら	あぶら	あぶら	772 kcal 26.3 g 19.3 g 1.9 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。

※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。

※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。