

2月分献立表<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						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	不足しがちな栄養素を補う献立		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		
2月	ごはん	○					ごめ			642 kcal
	豚肉のマヨネーズ焼き		ぶたにく			しょうが たまねぎ	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	25.9 g	
	ごま和え				ブロッコリー	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	22.8 g
	だし煮びたし		あつあげ		にんじん こまつな	はくさい	さとう		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	1.6 g
3火	ごはん	○					ごめ			607 kcal
	いわしの甘露煮		いわしのかんろに							23.3 g
	中華和え				しゅんぎく	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.0 g
	豚汁		ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さといも		にぼし	1.9 g
4水	節分豆		せつぶんまめ							
	もやしごはん	○	ぶたにく		にんじん	だいずもやし にんにく	ごめ さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジャン	583 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							22.4 g
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	20.9 g
春雨スープ	ベーコン			チンゲンサイ にんじん	はくさい	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g	
5木	ごはん	○					ごめ			628 kcal
	筑前煮		とりにく うずらたまご ちくわ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.3 g
	塩昆布サラダ			しおこんぶ		カリフラワー キャベツ	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	19.2 g
										1.7 g
6金	ごはん	○					ごめ			611 kcal
	魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		26.0 g
	ほうれん草とコーンのツナあえ		ツナ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		しょうゆ	16.4 g
	けんちん汁		とりにく とうふ		にんじん 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	1.6 g
9月	はるか					はるか				
	麦ゆかりごはん	○				ゆかりごはんのもと	ごめ むぎ			650 kcal
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.2 g
	カシューナッツ和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	17.7 g
									1.9 g	
10火	ごはん	○					ごめ			612 kcal
	鶏肉のレモンソース		とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ	23.7 g
	切り干し大根のナムル				チンゲンサイ にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	18.0 g
	にらたまスープ		たまご		にら	えのきたけ たまねぎ	でんぷん		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.9 g
12木	ひじきの炊き込みご飯	○	あぶらあげ	ひじき		しめじ えだまめ	ごめ さとう		しょうゆ わふうだし	577 kcal
	いかのフリッター		いか				てんぷらこ	あぶら	こうじ ベーキングパウダー	24.8 g
	からし和え				ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		しょうゆ からし	17.4 g
	のつべい汁		とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく でんぷん		しょうゆ みりん にぼし	2.4 g
13金	ごはん	○					ごめ			631 kcal
	かえりいりこ			かえりいりこ						27.5 g
	麻婆豆腐		ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	18.5 g
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ	1.7 g
17火	ごはん	×					ごめ			521 kcal
	寄せ鍋煮		ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん			こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	16.8 g
	ナッツごぼう					ごぼう	でんぷん さとう	あぶらアーモンド	しょうゆ みりん	9.7 g
	ミニジョアブレーン				ジョアブレーン					1.2 g
18水	ごはん	○					ごめ			616 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		さけ			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	24.7 g
	れんこんのきんぴら				にんじん	れんこん えだまめ	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	14.1 g
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	しめじ たまねぎ	さつまいも		にぼし	1.7 g
19木	抹茶きなご揚げパン	○	きなこ				コッペパン さとう	あぶら	ちゃ	567 kcal
	鶏肉のトマト煮		とりにく 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	20.3 g
	かぶサラダ				ブロッコリー	かぶ キャベツ	さとう	あぶら		22.7 g
										2.1 g
20金	ごはん	○					ごめ			632 kcal
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	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	26.2 g
	水菜と大根のサラダ				みずな	だいこん はくさい	さとう	しろごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ	20.1 g
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ					しょうゆ みりん	1.9 g
24火	ごはん	○					ごめ			594 kcal
	あぶ玉丼(具)		あぶらあげ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぷん		しょうゆ みりん こんぶ けずりぶし	24.1 g
	煮干しのカリカリ揚げ			かえりいりこ			でんぷん	あぶら		17.6 g
	中華キャベツ				ほうれんそう	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	1.7 g
25水	ごはん	○					ごめ			639 kcal
	鯖のごまだれかけ		さば みそ			しょうが	さとう	しろごま	みりん しょうゆ	24.7 g
	おひたし				こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	18.2 g
	ほうとう団子汁		とりにく		かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい	しらたまだんご		しょうゆ にぼし	1.7 g
26木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			637 kcal
	根菜カレー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ あぶら	みりん しょうゆ カレーこ	21.3 g
	和風サラダ		ミックスビーンズ	わかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	16.6 g
										2.2 g
27金	A チンゲンサイチャーハン	○	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース しょうゆ	669 kcal
	鶏のから揚げ		とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	こうじ	23.5 g
	ポイルキャベツ				キャベツ					24.9 g
	カリフラワーのスープ		うずらたまご とうふ		にら にんじん	カリフラワー たまねぎ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.3 g
27金	B チンゲンサイチャーハン	○	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース しょうゆ	677 kcal
	一口ボークフライ		ぶたにく				てんぷらこ パンこ	あぶら	こうじ	28.8 g
	ポイルキャベツ				キャベツ					25.9 g
	カリフラワーのスープ		うずらたまご とうふ		にら にんじん	カリフラワー たまねぎ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g
リザーブ給食	プリン						プリン			

「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。			エネルギー（kcal）	
基準	630	平均	616	

アレルギーフリー
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、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、マカダミナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)

8アレルギーフリー
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)