

2月分献立表<中学校>

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						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	調味料他			
	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)					
曜日	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					こめ			813 kcal	
	豚肉のマヨネーズ焼き	ぶたにく			しょうが たまねぎ	8 フリー	マヨネーズ あぶら	しょうゆ	32.0 g	
	ごま和え			プロッコリー	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	27.2 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	2.2 g	
3火	ごはん					こめ			760 kcal	
	いわしの甘露煮	いわしのかんろに							28.0 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		18.4 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			にほし	2.4 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	だいすもやし にんにく	こめ さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジヤン		740 kcal	
	厚焼き卵	あつやきたまご							26.9 g	
	キャベツの即席漬け		こまつな	キャベツ			じょうゆ		24.6 g	
5木	春雨スープ	ペーパン	チングセンサイ にんじん	はくさい	はるさめ	ごまあぶら	じょうゆ ちゅうかスープストック		2.8 g	
	ごはん				こめ				794 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	じょうゆ みりん		28.8 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	じょうゆ		22.6 g	
6金	ごはん				こめ				2.1 g	
	魚の磯辺揚げ	メルルーサ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら			786 kcal	
	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		じょうゆ		33.4 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	じょうゆ にほし		19.9 g	
9月	はるか			はるか					2.0 g	
	妻ゆかりごはん			ゆかりごはんのもと	こめ むぎ				820 kcal	
	肉じゃが	ぶたにく	さやいんげん にんじん	たまねぎ	じがいも こんにゃく さとう	あぶら	じょうゆ みりん		28.0 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	じょうゆ		20.5 g	
10火	ごはん				こめ				2.4 g	
	鶏肉のレモンソース	とりにく		レモン	でんぶん さとう	あぶら	じょうゆ		775 kcal	
	切り干し大根のナムル		チングセンサイ にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	じょうゆ		29.1 g	
	にらたまスープ	たまご	にら	えのきだけ たまねぎ	でんぶん		じょうゆ ちゅうかスープストック		21.2 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	こめ さとう		じょうゆ わふうだし		746 kcal	
	いかのフリッター	いか			てんぶらこ	あぶら	こうじ ベーキングパウダー		32.1 g	
	からし和え		ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		じょうゆ からし		22.0 g	
	のっつい汁	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 でんぶん		じょうゆ みりん にほし		3.1 g	
13金	ごはん				こめ				802 kcal	
	かえりいりこ	かえりいりこ							34.4 g	
	麻婆豆腐	ぶたにく だいす 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 でんぶん	ごまあぶら	じょうゆ トウバンジヤン ちゅうかスープストック		22.2 g	
	プロッコリーとカリフラワーのサラダ'			プロッコリー	キャベツ カリフラワー	さとう	あぶら ごまあぶら	じょうゆ	2.1 g	
17火	ごはん				こめ				819 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 えのきだけ しろねぎ だいこん			こんぶ けずりぶし じょうゆ みりん		27.8 g	
	ナツツごぼう			ごぼう	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	じょうゆ みりん		20.6 g	
	ミニショアブレーン		ジョアブレーン						1.6 g	
18水	ごはん				こめ				806 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き	さけ		しょうが	さとう	あぶら	こうじ じょうゆ みりん		32.0 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 じょうゆ		16.6 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		にほし		2.3 g	
19木	抹茶きなこ揚げパン	きなこ			コッペパン さとう	あぶら	ちや		806 kcal	
	鶏肉のトマト煮	とりにく だいす	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ じょうゆ		27.7 g	
	かぶサラダ		プロッコリー	かぶ キャベツ	さとう	あぶら			29.7 g	
									3.1 g	
20金	ごはん				こめ				803 kcal	
	厚揚げの中華煮	とりにく えび あつあげ	にんじん チングセンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース じょうゆ ちゅうかスープストック		32.5 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	じょうゆ		23.9 g	
	手作りぶりかけ	かつおぶし ちりめんじゃこ あおのりこ					じょうゆ みりん		2.6 g	
24火	ごはん				こめ				752 kcal	
	あぶ玉丼(具)	あぶらあげ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さとう でんぶん		じょうゆ みりん こんぶ けずりぶし		29.6 g	
	煮干しのカリカリ揚げ		かえりいりこ		でんぶん	あぶら			20.7 g	
	中華キャベツ		ほうれんそう	キャベツ		ごまあぶら	じょうゆ		2.3 g	
25水	ごはん				こめ				806 kcal	
	鰯のごまだれかけ	さば みそ		しょうが	さとう	しろごま	みりん じょうゆ		30.1 g	
	おひたし		こまつな	もやし キャベツ	さとう		じょうゆ		21.0 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		じょうゆ にほし		2.3 g	
26木	麦ごはん				こめ むぎ				801 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	じがいも 28 フリー	カレールウ あぶら	みりん じょうゆ カレー		26.0 g	
	和風サラダ	ミックスピニーズ わかめ		だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	じょうゆ		19.3 g	
									2.8 g	
A	チングセンサイチャーハン	ぶたにく	チングセンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース じょうゆ		775 kcal	
	鶏のから揚げ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	こうじ		28.7 g	
	ボイルキャベツ			キャベツ					30.0 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	でんぶん	あぶら ごまあぶら	じょうゆ ちゅうかスープストック		2.7 g	
	青りんごゼリー				8 フリー	あおりんごゼリー				
B	チングセンサイチャーハン	ぶたにく	チングセンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック オイスターソース じょうゆ		845 kcal	
	一口ポークフライ	ぶたにく			てんぶらこ パンこ	あぶら	こうじ		35.0 g	
	ボイルキャベツ			キャベツ					30.8 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	でんぶん	あぶら ごまあぶら	じょうゆ ちゅうかスープストック		2.7 g	
	プリン				8 フリー	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。

エネルギー (kcal)

基準 820 平均 790

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。