

2月分献立表く幼稚園

令和7年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

< 給食がない日のお知らせ >		2日、16日										
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			
	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）									
	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				
節分献立	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	調味料他			
	ごはん	○					ごめ					
	いわしの甘露煮		いわしのかんろに									
	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				
4水	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				
	もやしごはん	○	ぶたにく	にんじん	だいすもやし にんにく	ごめ さとう	しろごま あぶら	しょうゆ トウバンジヤン		446 kcal		
	厚焼き卵		あつやきたまご							17.2 g		
	キャベツの即席漬け			こまつな	キャベツ			しょうゆ		15.9 g		
5木	春雨スープ		ペーパン	チングンサイ 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		2.0 g		
	ごはん	○					ごめ			450 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		16.9 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		13.1 g		
6金	ごはん	○					ごめ			431 kcal		
	魚の磯辯揚げ		メルルーサ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら			18.8 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 どうもろこし	さとう		しょうゆ		10.7 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 にほし		1.3 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				470 kcal		
	肉じゃが		ぶたにく	さやいんげん にんじん	たまねぎ	じやがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		16.3 g		
	カシューなツツ和え			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	カシューナツツ	しょうゆ		11.9 g		
10火	ごはん	○					ごめ			434 kcal		
	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	しょうゆ		16.7 g		
	切り干し大根のナムル			チングンサイ にんじん	きりぼしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ		12.0 g		
	にらたまスープ		たまご	にら	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック		1.6 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		439 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		18.9 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		12.2 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		しょうゆ みりん にほし		2.1 g		
13金	ごはん	○					ごめ			519 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						22.9 g		
	麻婆豆腐		ぶたにく だいす とうふ みそ	にんじん ねぎ	ににく 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	しょうゆ トウバンジヤン ちゅうかスープストック		16.3 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		1.3 g		
17火	ごはん	×					ごめ			411 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		13.7 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	しょうゆ みりん		7.7 g		
	ミニショアブレーン			ジョアブレーン						0.9 g		
18水	ごはん	○					ごめ			436 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		17.0 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 しょうゆ		8.8 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		1.3 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	ちゃ		497 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		18.2 g		
	かぶサラダ			フロッコリー	かぶ キャベツ	さとう	あぶら			20.6 g		
										1.7 g		
20金	ごはん	○					ごめ			450 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 しょうゆ ちゅうかスープストック		18.8 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		13.5 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				しょうゆ みりん		1.6 g		
24火	ごはん	○					ごめ			435 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 でんぶん		しょうゆ みりん こんぶ けずりぶし		18.4 g		
	煮干しのカリカリ揚げ			かえりいりこ		でんぶん	あぶら			12.4 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		1.4 g		
25水	ごはん	○					ごめ			486 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 しょうゆ		20.4 g		
	おひたし			こまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ		15.7 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	しらただんご		しょうゆ にほし		1.6 g		
26木	麦ごはん	○					ごめ むぎ			459 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		14.8 g		
	和風サラダ		ミックスピーナッツ	わかめ	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ		10.9 g		
										1.9 g		
27金	チングンサイチャーハン	○	ぶたにく	チングンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ ににく 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		511 kcal		
	鶏のから揚げ		とりにく		しょうが ににく	でんぶん	あぶら	こうじ		19.7 g		
	ボイルキャベツ				キャベツ					21.3 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	しょうゆ ちゅうかスープストック		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)

基準 450 平均 456

※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。