

2月分献立表<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、 1 6 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 | 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） | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | |
| 節 分 献 立 | 3 火 | ごはん | ○ | | | | | ごめ | | | 435 kcal | | |
| | | いわしの甘露煮 | | いわしのかんろに | | | | | | 16.3 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 | 10.8 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 | 1.6 g | | | |
| | 4 水 | 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 | 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 | | |
| | | 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 | 2.0 g | | |
| | 5 木 | 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 | こんにやく 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 | | |
| | | | | | | | | | | | 1.6 g | | |
| 新 宮 小 の 児 童 が た て た | 6 金 | ごはん | ○ | | | | | ごめ | | | 431 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 | | 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 とうもろこし | 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 | こんにやく | ごまあぶら | しょうゆ にぼし | 1.3 g | | |
| | | はるか | | | | | はるか | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 9 月 | 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 | じゃがいも こんにやく さとう | あぶら | しょうゆ みりん | 16.3 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 | 11.9 g | | |
| | | | | | | | | | | | 1.6 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 | 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 | | | | てんぷらこ | あぶら | こうじ ペーキングパウダー | 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 | | |
| | | のっぺい汁 | | とりにく | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう | さといも こんにやく でんぶん | | しょうゆ みりん にぼし | 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 でんぶん | 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 | 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 | | |
| | | ナッツごぼう | | | | | 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 | | |
| | | ミニジョアブレーン | | | ジョアブレーン | | | | | | 0.9 g | | |
| | 18 水 | ごはん | ○ | | | | | ごめ | | | 436 kcal | | |
| | | 鯉の塩こうじ焼き | | 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 | こんにやく 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 | | にぼし | 1.3 g | | |
| 食 育 の 日 | 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 | 18.2 g | | |
| | | かぶサラダ | | | | ブロッコリー | 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 チンゲンサイ | 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 | 1.6 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 | | |
| | | 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 | 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 | しらたまだんご | | しょうゆ にぼし | 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 | 14.8 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 | 10.9 g | | |
| | | | | | | | | | | | 1.9 g | | |
| | 27 金 | 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 | 511 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 | 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) | | | |
| ※都合により、献立を変更する場合があります。 | | | | | | | | | | 基準 | 450 | 平均 | 456 |