

# 2月分献立表<幼稚園>

令和7年度  
四国中央市立東部学校給食センター

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	
	献立名	牛乳	主に体をつくる(赤)	牛乳・乳製品・豆・豆製品	色のこい野菜	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		512 kcal 26.6 g 15.2 g 1.4 g
	いかのピリ辛焼き		いか			しょうが にんにく	ごまあぶら	しょうゆ トバンジャン	
	きざみ大豆和え		だいず	チングンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご	にんじん わざ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にんにく	
3火	節分献立								
	いろどりごはん	○					ごめ		519 kcal 19.9 g 18.0 g 1.9 g
	いわしのみそ煮		いわしのつけ						
	カシューナッツ和え			かうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	
4水	かみなり汁		とうふ	にんじん わざ	だいこん たまねぎ えのきだけ		ごまあぶら	しょうゆ にんにく	
	赤飯	○	あずき				ごめ もちまい		526 kcal 19.2 g 16.1 g 2.0 g
	若どりのからあげ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	
	おかか和え		かうおぶし	ごまつな	もやし キャベツ				
5木	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん わざ	たまねぎ		しょうゆ けずりぶし こんぶ	
	麦ごはん	×					ごめ むぎ		505 kcal 17.5 g 14.1 g 1.5 g
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース
	セルフボトサラダ				にんじん	きゅうり			
6金	(マヨネーズ)						8 フリー	マヨネーズ	
	ショア				ジョアブレーン				
	チングンサイチャーハン	○	やきびた		にんじん チングンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ
	ししゃものごま揚げ			ししゃも			てんぶらこ	くろごま しろごま あぶら	16.8 g
	中華キャベツ			わかめ		キャベツ	ごまあぶら	しょうゆ	17.8 g
9月	コーンスープ		ペーパン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スープストック
	ごはん	○					ごめ		548 kcal 24.8 g
	高野豆腐のそぼろごはん		とりにく だいず こうやどうふ		にんじん わざ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん
	千草卵		ちぐさたまご						18.0 g
10火	キャベツのゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			1.3 g
	ごはん	○					ごめ		513 kcal 18.4 g
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ		にんじん チングンサイ	たまねぎ なましいたけ 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
	パンサンスウ				にんじん	もやし キュウリ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ
12木	中曾根小の児童が考えた献立								
	ごはん	○					ごめ		540 kcal 20.3 g 16.1 g 1.4 g
	さわらのからあげ		さわら			しょうが	でんぶん	あぶら	
	さっぱりレモン和え				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう		
13金	ボカボカ豚汁		ぶたにく とうふ みそ		にんじん わざ	ごぼう たまねぎ だいこん			ひとりくちオレンジゼリー
	一口ゼリー(オレンジ)						ごめ		501 kcal 19.0 g 13.5 g 2.1 g
	ごはん	○							
	ぶりかけ(野菜)						ふりかけ(やさい)		
16月	みそおでん		とりにく ちくわ うずらたまご みそ	かくぎりこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにゃく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ
	からし和え				ごまつな	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし
	ごはん	○					ごめ		512 kcal 18.9 g 16.0 g 1.4 g
	瀬戸揚げ		すり身 とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら	
	たくあん和え				チングンサイ	キャベツ たくあん			
17火	せんべい汁		とりにく あぶらあげ		にんじん わざ	だいこん しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ にんにく
	ごはん	○					ごめ		495 kcal 20.0 g 17.1 g 1.2 g
	さばのごまだれ焼き		さば				さとう でんぶん	しろごま	
	ひじき和え			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
18水	青菜のみそ汁	○	あつあげ みそ		チングンサイ	しめじ たまねぎ			しょうゆ にんにく
	コッペパン						コッペパン		464 kcal 16.5 g
	いちごジャム						いちごジャム		
	肉団子のトマト煮		ミートボール 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
19木	食育の日献立								
	麦ごはん	○					ごめ むぎ 28 フリー		527 kcal 19.0 g 16.9 g 1.4 g
	カレーライス		だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら	カレーご ウスターソース
	白菜サラダ				あかビーマン	めくさい とうもろこし	さとう	あぶら	
20金	ごはん	○					ごめ		512 kcal 24.1 g 15.0 g 1.2 g
	かえりいりご				かえりいりご				
	すきやき		ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ
	甘酢和え				わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	
24火	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん
	白身魚の磯辯揚げ		メルルーサ	あおのりこ			てんぶらこ	あぶら	
	酢の物				にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ
	ふしめん汁		かまぼこ	わかめ	にんじん わざ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし
25水	コッペパン	○					コッペパン		463 kcal 18.6 g
	ペニネのミートソース		ぶたにく だいず		ねぎ	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック
	海藻サラダ				かいそうミックス	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ
	東中の生徒が考えた献立								
26木	しらすとわかめのごはん	×		たまごみわかめ あおなしらす			ごめ		396 kcal 15.4 g 6.6 g 1.7 g
	さわらの塩焼き		さわら						
	ブロッコリーとにんじんのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん わざ	だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら	にんにく	
27金	みかんジュース				みかんジュース				
	ゆかりごはん	○			あかじそ	ごめ			498 kcal 16.1 g
	アーモンド和え			野うれんどう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	
	あんかけうどん		ながでん あぶらあげ	にんじん わざ	ごぼう もやし	うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	12.4 g 1.9 g

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四