

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						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	○					こめ			512 kcal		
	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 トウバンジャン	26.6 g		
	きざみ大豆和え		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.2 g		
	親子煮		とりにく こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にんにく	1.4 g		
3 火	節分献立											
	いろどりごはん	○					こめ		ななしゅやさいはなやかごはん	519 kcal		
	いわしのみそ煮		いわしのにつけ							19.9 g		
	カシューナッツ和え				ほうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	18.0 g		
	かみなり汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	しょうゆ にんにく	1.9 g		
4 水	少年の日のお祝い献立											
	赤飯	○	あずき				こめ もちまい			526 kcal		
	若どりのからあげ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	19.2 g		
	おかか和え		かつおぶし		ごまつゆ	もやし キャベツ			しょうゆ	16.1 g		
	はんぺん汁		はんぺん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし ごんぶ	2.0 g		
5 木	麦ごはん	×					こめ むぎ			505 kcal		
	ハヤシライス		豚肉にく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	17.5 g		
	セルフポテトサラダ （マヨネーズ）				にんじん	きゅうり	じゃがいも			14.1 g		
	ジョア			ジョアブレーン				マヨネーズ		1.5 g		
6 金	チンゲンサイチャーハン	○	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	480 kcal		
	ししゃものごま揚げ			ししゃも			でんぶらこ	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		
	コーンスープ		ベーコン		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	2.1 g		
9 月	ごはん	○					こめ			548 kcal		
	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 ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	24.8 g		
	千草卵		ちぐさたまご							18.0 g		
	キャベツのゆかり和え					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.3 g		
10 火	ごはん	○					こめ			513 kcal		
	厚揚げの中華煮		とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	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	18.4 g		
	パンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	15.7 g		
	中曾根小の児童が考えた献立											
12 木	ごはん	○					こめ			540 kcal		
	さわらのからあげ		さわら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.3 g		
	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			16.1 g		
	ボカボカ豚汁		豚肉にく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん			にんにく	1.4 g		
	一口ゼリー（オレンジ）						ひとくちオレンジゼリー					
13 金	ごはん	○					こめ			501 kcal		
	ふりかけ（野菜）								ふりかけ（やさい）	19.0 g		
	みそおでん		とりにく ちくわ うずらたまご みそ	かくぎりごんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし ごんぶ	13.5 g		
	からし和え				ごまつゆ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	2.1 g		
16 月	ごはん	○					こめ			512 kcal		
	瀬戸揚げ		すりお とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら		18.9 g		
	たくあん和え				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				16.0 g		
	せんべい汁		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ	なんぶせんべい		しょうゆ にんにく	1.4 g		
17 火	ごはん	○					こめ			495 kcal		
	さばのごまだれ焼き		さば				さとう でんぶん	しろごま	しょうゆ みりん	20.0 g		
	ひじき和え			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		17.1 g		
	青菜のみそ汁		あつあげ みそ		チンゲンサイ	しめじ たまねぎ			にんにく	1.2 g		
18 水	コッペパン	○					コッペパン			464 kcal		
	いちごジャム						いちごジャム			16.5 g		
	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	16.3 g		
	食育の日献立											
19 木	麦ごはん	○					こめ むぎ			527 kcal		
	カレーライス		だいず 豚肉にく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレーウ あぶら	カレーウ スターソース	19.0 g		
	白菜サラダ				あかピーマン	はくさい とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	16.9 g		
										1.4 g		
20 金	ごはん	○					こめ			512 kcal		
	かえりいりこ			かえりいりこ						24.1 g		
	すきやき		豚肉にく ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	だいこん ししねぎ たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	15.0 g		
	甘酢和え			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.2 g		
24 火	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	504 kcal		
	白身魚の磯辺揚げ		メルルーサ	あおのりこ			でんぶらこ	あぶら		20.3 g		
	酢の物				にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	15.4 g		
	ふしめん汁		かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ ごんぶ けずりぶし	2.2 g		
25 水	コッペパン	○					コッペパン			463 kcal		
	ペンネのミートソース		豚肉にく 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	18.6 g		
	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	17.6 g		
	東中の生徒が考えた献立											
26 木	しらすとわかめの ごはん	×		たきこみわかめ あおなしらす			こめ			396 kcal		
	さわらの塩焼き		さわら							15.4 g		
	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	6.6 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	さとういも	ごまあぶら	しょうゆ にんにく	1.7 g		
	みかんジュース					みかんジュース						
						あかじそ						
27 金	ゆかりごはん	○					こめ			498 kcal		
	アーモンド和え				ほうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	16.1 g		
	あんかけうどん		ながてん あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	うどん でんぶん		けずりぶし ごんぶ 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。 ※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、アレルギーのない「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。									基準	540		
									平均	581		

28  
フリー  
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 +7-モノド、あわび、いか、いくら、オレグ、カシューナツ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、  
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マダマツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）