

2月分献立表<中学校>

令和7年度

四国中央市立土居学校給食センター

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	
	バランスのよい食事の基本を 知るための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体をつくる(赤)	主に体の調子を整える(緑)	他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類	炭水化物		
献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	ビタミンC	油類	脂質		
2月	ごはん 肉じゃが カリフラワーのごま酢あえ	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	ごはん 鰯の蒲焼き風 おひたし のっべき汁 鰯分豆	いわし ○ アヒージョ あつあげ せつぶんまめ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 kcal 25.1 g 16.6 g 1.5 g

★ 節分献立

3火	ごはん 鰯の蒲焼き風 おひたし のっべき汁 鰯分豆	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	いわし ○ アヒージョ あつあげ せつぶんまめ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 29.9 g 23.2 g 2.0 g
----	---------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------	-------------------------------	---------------------------------------

★ 少年の日 お祝い献立

4水	赤飯 若鰯のから揚げ からし和え はんぺん汁 紅白もち	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	あずき とりにく はんぺん わかめ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 kcal 28.0 g 22.1 g 3.3 g
5木	ごはん 鰯の照り焼き カシューナッツ和え 厚揚げの豆乳みそ汁	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	さわら ○ アヒージョ あつあげ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 kcal 31.8 g 22.4 g 1.8 g
6金	麦ごはん エッグカレーライス(ルウ 茎わかめサラダ	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	あずき さわら くきわかめ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835 kcal 28.0 g 21.6 g 2.9 g
9月	ごはん ひきずり ごま和え 納豆	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	とりにく さわら なつとう	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 kcal 31.0 g 22.4 g 1.6 g
10火	コッペパン 鰯の香草焼き 梅ドレッシングサラダ コーンボタージュ	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	さけ さわら いんげんまめピューレ ベーコン	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 kcal 32.9 g 25.7 g 3.2 g
12木	もやしごはん 千草卵 かぶの中華サラダ チングンサイスープ ジョアマイスカット	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	ぎゅうにく ちぐさたまご ミートボール	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 31.9 g 24.8 g 3.4 g
16月	ツナピラフ ブレーンオムレツ レモンサラダ 冬野菜のスープ煮	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	ツナ ブレーンオムレツ レモン	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747 kcal 22.2 g 24.1 g 2.5 g
17火	ごはん 豚とレバーのバーベキューソース ボイルキャベツ けんちん汁	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	あたにく ぶたレバー とりにく とうふ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 kcal 32.7 g 25.2 g 1.4 g

★ 小富士小6年生の考えた献立 ~ オリジナル えいようのいい給食 ~

18水	ごはん 鰯の香味焼き 塩昆布和え きのこのみそ汁 焼きプリン	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	さば こんぶ あぶらあげ みそ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 33.4 g 26.3 g 1.9 g
-----	--	---------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------	-------------------------------	---------------------------------------

★ 土居中1年生の考えた献立 ~ ビタミンC ドキドキ給食 ~

19木	ごはん 麻婆白菜 プロッコリーサラダ ぽんかん	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	あずき みそ くきわかめ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 kcal 28.9 g 23.1 g 2.1 g
20金	ごはん 瀬戸揚げ 切り干し大根のはりはり漬け だんご汁	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	すりみ とうふ あぶらあげ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 kcal 28.2 g 23.1 g 1.9 g
24火	キムチチャーハン 揚げ春巻き ナムル ビーフンスープ	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	あたにく ふたレバー とりにく とうふ	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 22.9 g 30.4 g 3.3 g

★ 北小6年生の考えた献立 ~ オス! 男めし ~

25水	ごはん ぶりの塩こうじ焼き ピーンズサラダ 芋炊き 味つけのり	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	ぶり ヒヨコマス とりにく ながてん	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 34.5 g 24.4 g 2.3 g
26木	きなこ揚げパン チリコンカン 海藻サラダ	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	きなこ だいす かいそうミックス	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 kcal 39.2 g 37.6 g 3.0 g
27金	ごはん 八宝菜 アーモンド和え はるか	○ おひたし のっべき汁 鰯分豆	えび うすらたまご	主に体をつくる(赤) 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	主に体の調子を整える(緑) 色のこい野菜	他の野菜と果物 その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖 油類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 kcal 33.5 g 20.6 g 1.8 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。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※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。