

2月分献立表く小学校

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

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)			主にエネルギーのとどくなる(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 豚肉のしょうが焼き キャベツの即席漬け 高野豆腐の卵じ	○	ぶたにく こまつな こうやどうふ・たまご		たまねぎ ショウガ キャベツ たまねぎ		ごめ さとう		634 kcal 29.2 g 19.0 g 1.4 g	
3火	ごはん いわしの甘露煮 おひたし せんべい汁 節分豆	○	いわしのかんろに とりにく せつぶんまめ	しゅんぎく にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん ごぼう えのきだけ		さとう はるさめ	ショウゆ みりん ショウゆ なんぶせんべい ショウゆ にほし	599 kcal 23.1 g 16.6 g 1.7 g	
4水	もやしごはん 厚焼き卵 アーモンド和え 春雨スープ	○	ぶたにく あつやきたまご	にんじん わかめ	だいすもやし にんにく はくさい		ごめ さとう アーモンド	ショウゆ トバンジャン ショウゆ	585 kcal 22.7 g 20.5 g 2.5 g	
5木	ごはん かえりいりこ 麻婆豆腐 プロッコリーとカリフラワーのサラダ	○	ぶたにく だいす とうふ みそ	にんじん ねぎ プロッコリー	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ カリフラワー		さとう でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら しろごま	648 kcal 29.2 g 19.6 g 1.6 g	
6金	ごはん 魚の磯辯揚げ ほうれん草とコーンのツナ和え けんちん汁 はるか	○	メルルーサ ツナ とりにく とうふ	あおのりこ ほうれんそう にんじん ねぎ	てんぶらこ キャベツ とうもろこし レモン だいこん ごぼう		ごめ さとう ごまあぶら	ショウゆ トバンジャン ショウゆ ごまあぶら ショウゆ	606 kcal 25.9 g 16.3 g 1.5 g	
9月	ごはん 肉じゃが 甘酢和え	○	ぶたにく わかめ	さやいんげん にんじん キャベツ だいこん	たまねぎ キャベツ だいこん		じやがいも こんにゃく さとう	あぶら ショウゆ みりん ショウゆ	612 kcal 21.3 g 13.8 g 1.3 g	
10火	ごはん 鶏肉のレモン煮 からし和え にらたまスープ	○	とりにく たまご		レモン チンゲンサイ にんじん にら		でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ショウゆ からし ショウゆ ちゅうかスープストック	601 kcal 23.7 g 17.1 g 1.8 g	
12木	コツペパン(セルフフィッシュバーガー) 魚フライ(セルフフィッシュバーガー) ボイル野菜(セルフフィッシュバーガー) 1食用マヨネーズ(セルフフィッシュバーガー) パンキンポタージュ	○	メルルーサ ボイル野菜 ペーパン				コッペパン パンこ バター		659 kcal 25.2 g 28.2 g 2.4 g	
13金	麦ゆかりごはん 筑前煮 水菜と大根の和風サラダ	○	とりにく ちくわ うずらたまご かつおぶし	にんじん さやいんげん みずな	ゆかりごはんのもと ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいこん はくさい		ごめ むぎ さとう さとう	あぶら ショウゆ みりん ごまあぶら ショウゆ	624 kcal 23.3 g 18.5 g 2.1 g	
16月	ごはん 寄せ鍋煮 ナツツごぼう	○	ぶたにく とうふ	にんじん	はくさい しめじ しろねぎ だいこん			こんぶ けずりぶし ショウゆ みりん	607 kcal 20.3 g 17.4 g 1.3 g	
17火	麦ごはん ほうれん草元気アップカレー 海藻サラダ キウイフルーツ	○	ぶたにく だいす かいそうミックス	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし カブ		ごめ むぎ じやがいも さとう	カレールウ あぶら ごまあぶら ショウゆ	634 kcal 19.8 g 16.7 g 2.1 g	
18水	ごはん いかのフリッター 三色おひたし 豆乳みそ汁	○	いか あぶらあげ みそ とうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	てんぶらこ はくさい しめじ たまねぎ		ごめ さとう じやがいも	あぶら ショウゆ ベーキングパウダー にほし	580 kcal 22.6 g 15.2 g 1.7 g	
19木	ごはん 鶏肉のバジルソテー かぶサラダ 沢煮椀 ミニヨアブレーン	×	とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんにく プロッコリー にんじん ねぎ ジョアブレーン	パンこ かぶ キャベツ えのきだけ だいこん ごぼう		あぶら チリソース ショウゆ あぶら ショウゆ にほし		514 kcal 20.6 g 11.4 g 1.2 g	
20金	ごはん あぶ玉丼(具) 焼きししゃも ごま和え	○	あぶらあげ たまご ししゃも	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ キャベツ		さとう でんぶん さとう しろごま	ショウゆ みりん にほし けずりぶし ショウゆ	622 kcal 25.2 g 20.9 g 2.0 g	
24火	ごはん 厚揚げの中華煮 中華和え 手作りりんかけ	○	とりにく えび あつあげ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ にんじん ちりめんじやこ あおのりこ	たまねぎ しめじ しょうが はくさい キャベツ		さとう でんぶん さとう ごまあぶら	オイスター ショウゆ ちゅうかスープストック ショウゆ みりん	615 kcal 25.8 g 18.3 g 2.0 g	
25水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁 納豆	○	さけ にんじん さやいんげん あぶらあげ みそ なつとう		しょうが れんこん えのきだけ たまねぎ		さとう ごまあぶら しろごま	こうじ ショウゆ みりん みりん ショウゆ にほし	619 kcal 27.1 g 15.4 g 1.7 g	
26木	きなこ揚げパン ポークビーンズ ドレッシングサラダ	○	きなこ だいす ぶたにく ベーコン	にんじん トマトピューレ	ドッグパン さとう じやがいも あぶら			トマトケチャップ スープストック	637 kcal 27.8 g 32.5 g 1.5 g	
27金	ごはん 若鶏のから揚げ ナムル ピーフンスープ	○	とりにく にら にんじん		ドッグパン さとう ごまあぶら ショウゆ				616 kcal 20.2 g 18.9 g 1.8 g	
A	チンゲンサイチャーハン 若鶏のから揚げ ナムル ピーフンスープ プリン	○	ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい とうもろこし たまねぎ えのきだけ		あぶら ごまあぶら ビーフン プリン	ちゅうかスープストック ショウゆ ショウゆ ショウゆ ちゅうかスープストック	738 kcal 26.7 g 26.6 g 2.5 g	
B	チンゲンサイチャーハン 一口ポークフライ ナムル ピーフンスープ 青りんごゼリー	○	ぶたにく ぶたにく	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい とうもろこし たまねぎ えのきだけ あおりんごゼリー		あぶら ごまあぶら ビーフン プリン	ちゅうかスープストック ショウゆ ショウゆ ショウゆ ちゅうかスープストック エネルギー(kcal)	771 kcal 28.2 g 24.0 g 2.5 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。

*食物アレルギー等に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。