

2月分献立表<小学校>

令和7年度
四国中央市教育委員会川之江地域

		今月の目標		材 料											
日 曜 日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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			
			たんぱく質		無機質	カロテン		ビタミンC		炭水化物		脂質			
献立名		牛乳													
2月	ごはん		○							こめ					634 kcal
	豚肉のしょうが焼き			ぶたにく					たまねぎ しょうが			あぶら	しょうゆ みりん	29.2 g	
	キャベツの即席漬け							こまつな	キャベツ				しょうゆ	19.0 g	
	高野豆腐の卵とし			こうやどうふ たまご				にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	さとう		しょうゆ こんぶ にぼし		1.4 g	
3火	ごはん		○							こめ					599 kcal
	いわしの甘露煮			いわしのかんろに										23.1 g	
	おひたし							しゆんぎく	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ		16.6 g	
	せんべい汁			とりにく				にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし		1.7 g	
4水	節分豆		○	せつぶんまめ											
	もやしごはん			ぶたにく				にんじん	だいずもやし にんにく	こめ さとう		あぶら	しょうゆ トウバンジャン	585 kcal	
	厚焼き卵			あつやきたまご										22.7 g	
	アーモンド和え							チンゲンサイ	キャベツ	さとう		アーモンド	しょうゆ	20.5 g	
5木	春雨スープ		○			わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	はるさめ				しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g	
	ごはん									こめ				648 kcal	
	かえりいりこ					かえりいりこ								29.2 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	19.6 g		
6金	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 しろごま	しょうゆ	1.6 g	
	ごはん									こめ				606 kcal	
	魚の磯辺揚げ			メルルーサ		あおのりこ			でんぶらこ	あぶら			25.9 g		
	ほうれん草とコーンのツナ和え			ツナ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし レモン	さとう			しょうゆ	16.3 g		
9月	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	こんにゃく		ごまあぶら	しょうゆ にぼし	1.5 g		
	はるか							はるか							
	ごはん			ぶたにく				さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	612 kcal		
	肉じゃが								キャベツ だいこん	さとう	しょうゆ		21.3 g		
10火	甘酢和え		○			わかめ								13.8 g	
												1.3 g			
	ごはん			とりにく					レモン	こめ			601 kcal		
	鶏肉のレモン煮							チンゲンサイ にんじん	キャベツ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	23.7 g		
12木	からし和え		○	たまご			にら	えのきたけ たまねぎ	さとう				しょうゆ からし	17.1 g	
	にらたまスープ								でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープストック		1.8 g			
	コッペパン (セルフフィッシュバーガー)			メルルーサ					コッペパン			659 kcal			
	魚フライ (セルフフィッシュバーガー)								でんぶらこ パンこ	あぶら			25.2 g		
13金	ボイル野菜 (セルフフィッシュバーガー)		○				こまつな	キャベツ とうもろこし						28.2 g	
	1食用マヨネーズ (セルフフィッシュバーガー)									マヨネーズ			2.4 g		
	パンPKンボタージュ			ベーコン		ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	こむぎこ	バター	スープストック				
	麦ゆかりごはん			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	ほししいたけ れんこん たけのこ ごぼう	こめ むぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん	624 kcal			
16月	筑前煮		○				みずな	だいこん はくさい	さとう		ごまあぶら あぶら	しょうゆ	18.5 g		
	水菜と大根の和風サラダ											2.1 g			
	ごはん			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	こめ			607 kcal			
	寄せ鍋煮							ごぼう	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	20.3 g			
17火	ナッツごぼう		○									しょうゆ みりん	17.4 g		
												1.3 g			
	麦ごはん			ぶたにく だいず			にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく	こめ むぎ			634 kcal			
	ほうれん草元気アップカレー							じゃがいも	カレー	あぶら	カレーこ	19.8 g			
18水	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	16.7 g			
	キウイフルーツ											2.1 g			
	ごはん			いか					こめ			580 kcal			
	いかのフリッター								でんぶらこ	あぶら	しょうゆ ベーキングパウダー	22.6 g			
19木	三色おひたし		○	あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	しめじ たまねぎ	はくさい	さとう			しょうゆ	15.2 g		
	豆乳みそ汁							じゃがいも			にぼし	1.7 g			
	ごはん			とりにく				にんにく	こめ			514 kcal			
	鶏肉のバジルソテー								パンこ	あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル	20.6 g			
20金	かぶサラダ		×				ブロッコリー	かぶ キャベツ	さとう		あぶら			11.4 g	
	沢煮梅			ぶたにく あぶらあげ			にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう			しょうゆ にぼし		1.2 g		
	ミニジョアプレーン			ジョアプレーン											
	ごはん			あぶらあげ たまご			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ			622 kcal			
24火	あぶ玉丼(具)		○						さとう でんぶん			しょうゆ みりん にぼし けずりぶし	25.2 g		
	焼きししゃも			ししゃも								20.9 g			
	ごま和え			ほうれんそう			キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	2.0 g				
	ごはん			とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが	こめ	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	615 kcal			
25水	厚揚げの中華煮		○						さとう			しょうゆ	25.8 g		
	中華和え			にんじん		はくさい キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	18.3 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	2.0 g					
	ごはん			さけ				しょうが	こめ			619 kcal			
26木	鯉の塩こうじ焼き		○						さとう			こうじ しょうゆ みりん	27.1 g		
	れんごんのきんぴら			にんじん さやいんげん		れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら しろごま	みりん しょうゆ	15.4 g					
	里芋のみそ汁			あぶらあげ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも	にぼし		1.7 g				
	納豆			なっとう											
27金	きなご揚げパン		○	きなこ					ドッグパン さとう	あぶら			637 kcal		
	ポークビーンズ			だいず ぶたにく ベーコン		にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.8 g				
	ドレッシングサラダ					ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら			32.5 g			
												1.5 g			
27金	ごはん		○	とりにく					しょうが	こめ			616 kcal		
	若鶏のから揚げ								でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.2 g			
	ナムル			にら にんじん		もやし		ごまあぶら	しょうゆ	18.9 g					
	ビーフンスープ						はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g				
27金	A チンゲンサイチャーハン		○	ぶたにく			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		738 kcal		
	若鶏のから揚げ			とりにく				しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	26.7 g			
	ナムル			にら にんじん		もやし		ごまあぶら	しょうゆ	26.6 g					
	ビーフンスープ						はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g				
27金	プリン		○						プリン						
	B チンゲンサイチャーハン			ぶたにく			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	771 kcal			
	一口ポークフライ			ぶたにく					でんぶらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	28.2 g			
	ナムル			にら にんじん		もやし		ごまあぶら	しょうゆ	24.0 g					
27金	ビーフンスープ		○					はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ビーフン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.5 g			
	青りんごゼリー							あおりんごゼリー							
	「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。														
エネルギー (kcal)															
基準 630 平均 612															