3月分献立表〈中学校〉

令和7年度

四国中央市土居学校給食センター

日 曜日	今月の目標 バランスのよい食事の基本を知るための献立 献立名	牛乳	材料 1群 主に体をつくる（赤） 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 無機質	3群 主に体の調子を整える（緑） 色のこい野菜 カロテン	4群 その他の野菜と果物 ビタミンC	5群 主にｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる（黄） 米・ﾊﾟﾝ・麺・芋・砂糖 炭水化物	6群 油類 脂質	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	減量ごはん	○					**こめ**			758 kcal
	厚焼き卵		あつやきたまご							28.7 g
	たくあん和え				**チンゲンサイ**	キャベツ　たくあん		しろごま		21.3 g
	うどんスープ		**ぶたにく**　あぶらあげ	わかめ	にんじん　**ねぎ**	たまねぎ　ごぼう　ほししいたけ	うどん		けずりぶし　**にぼし**　しょうゆ　みりん	3.0 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
★ ひなまつり献立										
3 火	五目寿司	○	あぶらあげ こうやどうふ		にんじん	ごぼう　ほししいたけ　れんこん えだまめ	**こめ**　さとう		しょうゆ　わふうだし	758 kcal
	鰆の照り焼き		さわら				さとう		しょうゆ　みりん	32.2 g
	菜の花のからし和え				なばな	はくさい	さとう		からし　しょうゆ	19.1 g
	豆腐汁		とうふ		**ねぎ**	えのきたけ　たまねぎ			しょうゆ　けずりぶし　こんぶ	3.3 g
	ひなあられ						ひなあられ			
★ 受験生応援献立										
4 水	麦ごはん	○					**こめ**　むぎ			863 kcal
	カレー（ルウ）		**ぶたにく**　だいず		にんじん　**トマト**	たまねぎ　にんにく　えだまめ	じゃがいも　28フリー カレールウ　あぶら		カレーこ	32.9 g
	ささみフライ		とりにく				てんぷらこ　パンこ	あぶら		23.3 g
	海藻サラダ			かいそうミックス		だいこん　とうもろこし	さとう	ごまあぶら　あぶら	しょうゆ	3.0 g
5 木	ごはん	○					**こめ**			766 kcal
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め		ぶたにく　みそ		にんじん **チンゲンサイ**	にんにく　しょうが　キャベツ たまねぎ　しろねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　トウバンジャン	27.5 g
	バンサンスウ					もやし　きくらげ	はるさめ　さとう	ごまあぶら	しょうゆ	16.3 g
	はるみ					はるみ				1.7 g
6 金	ごはん	○					**こめ**			801 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	27.7 g
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	24.5 g
	のっぺい汁		あつあげ		にんじん　**ねぎ**	なましいたけ　だいこん　ごぼう	**さといも**　こんにゃく でんぷん		しょうゆ　みりん　**にぼし**	1.7 g
9 月	わかめご飯	○		たきこみわかめ			**こめ**			776 kcal
	きびなごかりかりフライ			きびなごの カリカリフライ				あぶら		29.9 g
	おひたし				**ほうれんそう**	もやし			しょうゆ	21.0 g
	キムチ鍋煮		**ぶたにく**　とうふ		にら	はくさい　はくさいキムチ だいこん　しめじ　えのきたけ	はるさめ		けずりぶし　キムチなべのもと　しょうゆ	3.1 g
10 火	コッペパン	○					コッペパン			762 kcal
	ペンネのミートソース		ぎゅうにく　だいず		にんじん　**トマト**	たまねぎ　グリンピース	マカロニ	あぶら	トマトケチャップ　ウスターソース スープストック	27.0 g
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ			ひじき　チーズ		キャベツ　きゅうり	さとう	あぶら		25.2 g
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			3.1 g
11 水	ごはん	○					**こめ**			771 kcal
	えびといかのチリソース		えび　いか			にんにく　たまねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	トマトケチャップ　チリソース	29.2 g
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				16.9 g
	豚汁		**ぶたにく**　みそ		にんじん　**ねぎ**	しめじ　だいこん	**さつまいも** こんにゃく		**にぼし**	2.0 g
12 木	ごはん	○					**こめ**			837 kcal
	麻婆厚揚げ		**ぶたにく**　あつあげ みそ　だいず		にんじん　**ねぎ**	にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ	さとう　でんぷん	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	32.8 g
	中華和え				にんじん	もやし　きくらげ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	27.0 g
										1.8 g
13 金	ごはん	○					**こめ**			850 kcal
	ハンバーグのトマトソース		ハンバーグ		トマト		さとう		トマトケチャップ　ウスターソース	26.2 g
	茎わかめサラダ			くきわかめ		キャベツ　とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	25.2 g
	はだか麦のクリームスープ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ　しめじ	はだかむぎ **さつまいも**	あぶら	スープストック	2.7 g
★ 中学校　卒業お祝い献立										
16 月	たいめし	○	たい　あぶらあげ				**こめ**		しょうゆ　わふうだし	845 kcal
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	31.0 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ		しろごま	しょうゆ	25.9 g
	だんご汁		あつあげ		にんじん　**ねぎ**	たまねぎ	しらたまだんご		しょうゆ　こんぶ　けずりぶし	2.7 g
	お祝いデザート（中３のみ）									
18 水	ごはん	○					**こめ**			788 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				8フリー マヨネーズ			33.5 g
	刻み大豆和え		だいず		**チンゲンサイ** にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	20.1 g
	さつま芋のみそ汁		あつあげ　みそ		ねぎ	えのきたけ　たまねぎ	**さつまいも**		**にぼし**	1.7 g
19 木	梅ごはん	○				あかじそ	**こめ**			797 kcal
	筑前煮		とりにく　うずらたまご ちくわ		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	こんにゃく　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん	28.3 g
	甘酢和え			わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	しろごま	しょうゆ	20.1 g
	ブラッドオレンジ					ブラッドオレンジ				2.7 g
★ 小学校　卒業お祝い献立										
23 月	カレーピラフ	○	**ぶたにく**		にんじん　ピーマン	たまねぎ　とうもろこし　にんにく	**こめ**	あぶら	カレーこ　スープストック	747 kcal
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ							25.9 g
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ ヒヨコマメ			きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら		23.7 g
	ミソストローネ		ベーコン　みそ		にんじん　**トマト**	たまねぎ　セロリ　にんにく	じゃがいも　さとう	あぶら	トマトケチャップ　みりん　スープストック	2.8 g
							おいわいデザート			
24 火	ごはん	○					**こめ** 8フリー			827 kcal
	手作り豆腐ナゲット		とりにく　とうふ			にんにく	でんぷん	マヨネーズ　あぶら	しょうゆ　スープストック	25.7 g
	こんにゃくソテー				にんじん　こまつな	とうもろこし　しょうが	しらたき　さとう	ごまあぶら　あぶら	しょうゆ	28.9 g
	ワンタンスープ		やきぶた		にんじん	たまねぎ　きくらげ	ワンタン		しょうゆ　ちゅうかスープストック	2.5 g
	お祝いデザート（中１，２のみ）						おいわいデザート			

「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）			
基準	820	平均	815

※都合により、献立を変更する場合があります。

※調味料は、アレルゲンのない「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。

※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。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

8フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料８品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ）

28フリー アレルギーフリー　ｱﾚﾙｷﾞｰ特定原材料８品目不使用＋ ｱﾚﾙｷﾞｰ準特定原材料２０品目不使用
（８品目 ＋ｱｰﾓﾝﾄﾞ、あわび、いか、いくら、ｵﾚﾝｼﾞ、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、ﾏｶﾀﾞﾐｱﾅｯﾂ、もも、やまいも、りんご、ｾﾞﾗﾁﾝ）