令和6年度

2月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL　56−8125

日（曜）	献立名			食品名						エネルギー（kcal）		献立のねらい
				主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品				
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校	
3（月）	鬼退治ごはん	○	いわしの蒲焼き風 菜花のごまドレッシング和え 白菜のみそ汁	米　麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	大豆　いわし ハム　豆腐 油あげ　みそ	牛乳	菜花 にんじん ねぎ	しょうが　コーン もやし　えのきたけ 白菜　たまねぎ	666	836	節分の献立
4（火）	麦ごはん	○	みそ煮込みおでん 白菜のごま和え ぽんかん	米　麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま	牛肉 うずら卵 天ぷら　みそ	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	大根 白菜 ぽんかん	613	747	野菜を食べよう
5（水）	ごはん 味付けのり	○	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え ふしめん汁	米 はちみつ ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム かつおぶし 油あげ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ　コーン 大根　たまねぎ	626	774	のりの日
6（木）	ミルクパン	○	香川県産レタスのシチュー 元気サラダ りんご	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 油	鶏肉 うずら卵 ハム かつおぶし	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 昆布	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ　レタス 大根　しめじ コーン　キャベツ きゅうり　りんご	598	755	香川県産レタス
7（金）	ほたてごはん	○	わかさぎのから揚げ ほうれん草とコーンの和えもの じゃがいものみそ汁 昆布大豆（小・中）	米　麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	ほたて 油あげ みそ　大豆	牛乳 わかさぎ わかめ 昆布	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが　しいたけ 枝豆　キャベツ コーン　たまねぎ	602	746	北海道の料理
10（月）	発芽玄米ごはん	○	さばのみそだれかけ 食べて菜のごま和え ひじきと厚揚げの煮物	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	さば みそ 厚揚げ　豚肉	牛乳 ちりめん ひじき	食べて菜 にんじん 小松菜	しょうが 白菜 枝豆	720	886	青魚の栄養
11（火）	建国記念の日											
12（水）	中華おこわ	○	白身魚の香味揚げ 中華サラダ ビーフンスープ	米　もち米 砂糖 でんぷん ビーフン	油 ごま油 ごま	焼き豚 メルルーサ ハム 豚肉　あさり	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ　しいたけ　枝豆 にんにく　しょうが きくらげ　もやし　きゅうり コーン　たまねぎ	640	797	中華料理に親しもう
13（木）	小型コッペパン		ブロッコリーのスパイシートマトペンネ 五目サラダ ココアビーンズ	コッペパン ペンネ　砂糖 でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	豚肉　ベーコン ちくわ　大豆	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん　小松菜	たまねぎ エリンギ　しめじ にんにく　れんこん 枝豆	623	810	旬の食材ブロッコリー
14（金）	チキンライス	○	小松菜のアーモンドサラダ オニオンスープ ガトーショコラ	米　麦 じゃがいも 砂糖 ガトーショコラ	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ	625	750	楽しく会食
17（月）	麦ごはん	○	ししゃものごま揚げ 百花の雪花煮 豚汁	米　麦 天ぷら粉 こんにゃく	ごま 油 ごま油	豆腐　天ぷら 油あげ 豚肉　みそ	牛乳 ししゃも	百花 にんじん ねぎ	大根 ごぼう たまねぎ　もやし	654	801	郷土料理百花の雪花煮
18（火）	カミカミデー コッペパン	○	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮 スイートスプリング	コッペパン じゃがいも 小麦粉　砂糖	油 バター ごま油 ごま アーモンド	あさり うずら卵 ベーコン さきいか　ハム	牛乳 生クリーム かえり	にんじん チンゲンサイ	エリンギ　たまねぎ コーン　ごぼう　きゅうり スイートスプリング	643	811	かむことの大切さ
19（水）	食育の日 白菜うどん	○	かぼちゃのかのこ揚げ 切干大根とツナの和え物 アーモンド（小・中）	うどん 砂糖 パン粉	油 ごま アーモンド	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん　ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ 小松菜	にんにく　たまねぎ　白菜 切干大根 きゅうり	617	742	旬の食材白菜
20（木）	さぬきの夢パン いちごジャム	○	じゃがいものチーズ焼き マカロニサラダ オリーブ地鶏と冬野菜のスープ	全粒粉パン じゃがいも マカロニ　でんぷん ジャム	エッグフリーマヨネーズ	ベーコン ツナ オリーブ地鶏	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	きゅうり　コーン　たまねぎ かぶ　キャベツ　白菜 しいたけ	626	782	香川県産オリーブ地鶏
21（金）	丸亀の日 ダイシモチ麦ごはん	○	さばの香味焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 冬の月菜汁	米 ダイシモチ麦 白玉団子	ごま	さば 油あげ みそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	もやし　たくあん 白菜　大根 白ねぎ	654	804	地産地消
24（月）	振替休日											
25（火）	米粉パン	○	さけの黄金焼き 海藻サラダ ABCスープ いちご	米粉パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	エッグフリーマヨネーズ 油	さけ ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん パセリ	キャベツ　大根 たまねぎ　セロリー いちご	619	778	好き嫌いせず食べよう
26（水）	麦ごはん	○	揚げ豆腐の薬味ソースかけ ほうれんそうのごま和え けんちん汁	米 麦　砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	油 ごま油 ごま	豆腐　かつおぶし 油あげ みそ　鶏肉	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく　しょうが もやし　キャベツ 大根　ごぼう	608	748	旬の食材の良さ
27（木）	コッペパン （中3はセレクト揚げパン） チョコ大豆バター（小・中）	○	白菜と肉団子のスープ煮 いりことナッツのオリーブオイルがらめ ポテトサラダ	コッペパン はるさめ　砂糖 じゃがいも	油 アーモンド オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	肉団子　きなこ あさり ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ	白菜　たまねぎ しいたけ　しょうが きゅうり	631	781	手洗いをしっかりしよう
28（金）	チキンカツカレー （麦ごはん）	○	（ささみカツ） フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	ベーコン　大豆 鶏肉　卵 ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん トマト	セロリー　しめじ　たまねぎ 枝豆　にんにく　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	730	919	受験に勝つ食事

㊥は中学校のみに付きます。

今月はこれを
使うのじゃ！

丸亀市産食材

ねぎ　チンゲン菜　パセリ　菜花　ほうれんそう　小松菜　百花　食べて菜　キャベツ　にんにく　大根　白菜　レタス　セロリー　ブロッコリー

香川県産の食材

米　麦　ダイシモチ麦　米粉パン　さぬきの夢パン　天ぷら粉　牛乳　卵　かえり　ちりめん　鶏肉　オリーブ地鶏　のり　かぶ　えのきたけ　きくらげ　たけのこ　いちご　スイートスプリング

＊献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
＊エネルギーは、小学校4年生（基準値　660kcal）・中学校2年生(基準値　830kcal)の値です。