



献立予定表



丸亀市飯山学校給食センター
TEL 98-2235

日	曜日	献立名			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		エネルギー (kcal)	
		主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	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
											献立のねらい	
2	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 菜花のごまドレッシングあえ 豆腐のすまし汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	鶏肉 ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	菜花 葉ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜	599	747	旬：菜花
3	火	鬼退治ごはん	牛乳	いわしの蒲焼風 昆布あえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	大豆 いわし 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん しょうが きゅうり 小松菜 キャベツ 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ しめじ	638	799	節分の行事
4	水	麦ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ	米 大麦 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	油 ごま	ツナ 卵 かつお節 高野豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	チンゲン菜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ 枝豆 干しいたけ	666	822	高野豆腐の栄養
5	木	コッペパン (小6のみ：きなこあげパン)	牛乳	ボルシチ ブロッコリーサラダ アーモンドいりこ ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	牛肉 ハム (きなこ)	牛乳 かえり ヨーグルト 生クリーム	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ ビーツ ブロッコリー かぶ にんにく コーン	673	812	丸亀市産「ビーツ」
6	金	麦ごはん (のりの佃煮)	牛乳	みそ煮込みおでん 小松菜のおかかあえ りんご	米 大麦 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま	牛肉 うすら卵 みそ 糸かつお 白てんぷら	牛乳 昆布 (のりの佃煮)	にんじん 大根 キャベツ チンゲン菜 もやし りんご 小松菜	602	740	のりの日 (香川県産のり)
9	月	麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 食べて菜のポン酢あえ ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん でんぷん	ごま	さば みそ 油あげ	牛乳	食べて菜 しょうが もやし チンゲン菜 大根 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ	639	790	自分に合った量を 食べよう
10	火	ミルクパン	牛乳	香川県産レタスのシチュー 小松菜のアーモンドサラダ スイートスプリング	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター 油 アーモンド	鶏肉 うすら卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ レタス 大根 小松菜 パセリ しめじ キャベツ チンゲン菜 スイートスプリング	572	724	旬：スイートスプリング
12	木	さぬきの夢パン (チョコ大豆バター)	牛乳	小いわしのフライ ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ	パン じゃがいも はるさめ	油 エッグフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	ハム あさり ミートボール(鶏・豚)	牛乳 小いわし	にんじん 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 白菜 しょうが 干しいたけ	689	859	チョコレートについて
13	金	ほたてごはん	牛乳	白身魚の香味あげ ほうれん草とコーンのあえもの じゃがいものみそ汁 (小・中) 昆布大豆	米 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん 上新粉 じゃがいも	油 ごま	ほたて メルルーサ 油あげ みそ	牛乳 わかめ (昆布大豆)	にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ コーン ほうれん草 玉ねぎ 枝豆 葉ねぎ 干しいたけ	634	790	北海道の料理
16	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のレモンあえ 百花の雪花煮 大根のみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豆腐 鶏肉 白てんぷら 油あげ みそ	牛乳 わかめ	百花 レモン 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	651	819	旬：大根
17	火	米粉パン	牛乳	鮭の黄金焼き 海藻サラダ 冬野菜たっぷりスープ いちご	パン 砂糖 でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	さけ ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん キャベツ 大根 かぶ チンゲン菜 玉ねぎ レタス 白菜 干しいたけ いちご	600	752	香川県産 「さぬきひめ」
18	水	カミカミデー 麦ごはん (ふりかけ)	牛乳	いかのさらさあげ 切干大根のあえもの かきたま汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	むきいか 卵 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 しょうが 切干大根 チンゲン菜 干しいたけ	615	769	よくかんで食べよう
19	木	食育の日 小型コッペパン	牛乳	オリーブ豚とブロッコリーの スパイスシートマトペンネ ごぼうサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	パン ペンネ 油 アーモンド	油 アーモンド	オリーブ豚 ベーコン かまぼこ	牛乳 かえり	にんじん にんにく きゅうり トマト 玉ねぎ しめじ ごぼう ブロッコリー エリンギ コーン	584	753	オリーブ豚について
20	金	丸亀の日 ダイシモチ麦ごはん	牛乳	さばの香味焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 冬の月菜汁	米 ダイシモチ麦 白玉だんご 里芋	ごま	さば みそ	牛乳	チンゲン菜 もやし たくあん にんじん しめじ 大根 葉ねぎ 白ねぎ 白菜	634	783	地産地消について
24	火	コッペパン (小・中：いちごジャム)	牛乳	うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 元気サラダ 焼きプリンタルト	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 焼きプリンタルト	バター 油 (いちごジャム)	あさり うすら卵 ベーコン ハム かつお節	牛乳 生クリーム 昆布	にんじん エリンギ コーン チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	738	893	丸亀市産 「チンゲン菜」 飯山中学校リクエスト献立
25	水	白菜うどん	牛乳	ちくわの磯辺あげ ひじきとじゃこのサラダ (中) アーモンド	うどん 天ぷら粉 砂糖	油 ごま (アーモンド)	豚肉 ちくわ	牛乳 ひじき あおりの ちりめん	にんじん にんにく 玉ねぎ 葉ねぎ 白菜 きゅうり コーン	581	757	旬：白菜
26	木	コッペパン	牛乳	手作りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	パン パン粉 砂糖 パスタ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 ツナ ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ	607	776	手作りのよさを知ろう
27	金	チキンカツカレー (麦ごはん)	牛乳	(チキンカツ) フレンチサラダ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	ベーコン 大豆 鶏肉 卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん セロリ しめじ キャベツ トマト 玉ねぎ 枝豆 きゅうり にんにく りんご コーン	724	911	受験に勝つ食事

【香川印給食ウィーク】(16日~20日) 香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。

*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。 * (小・中) は小・中学校に、(中) は中学校につきます。

*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。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

じゃがいも(有機) チンゲン菜 菜花 大根(有機) 小松菜 食べて菜 白菜 パセリ セロリ ビーツ 百花 ほうれん草 葉ねぎ
キャベツ レタス ブロッコリー にんにく かぶ にんじん(有機)

香川県産の食材

米 大麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 牛乳 卵 鶏肉 かえり ちりめん 小いわし オリーブ豚
のりの佃煮 いちご スイートスプリング レモン

【有機野菜について】

2月4日(水)の高野豆腐の卵とじには、有機栽培された「大根」「にんじん」「じゃがいも」が使われています。
有機野菜とは、農薬や化学肥料を使用せず自然な土づくりの上で作られた農作物のことを言います。
農家の方に感謝していただきましょう。

