

令和4年4月 学校給食予定献立表 (中学校)



総社市地食バ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 楽しい給食時間にしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1食時-(Kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食から学ぶことを確かめよう (食事の重要性)							
		ごはん 牛乳 肉じゃが 小魚入りはりはり漬	牛肉 牛乳 しらす干し	にんじん さいいんげん	たまねぎ 花切り大根	キャベツ きゅうり	米 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん 酒	706 36.4
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの働きを知り、朝ごはんを食べることができる生活習慣にしよう (食事の重要性)							
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう	豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌 ハム	牛乳 にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ	にんにく たけのこ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	720 29.4
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食事前の手洗いを見直そう (心身の健康)							
		パン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えのきたけ	きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ(個 装)	しょうゆ 赤ワイン スープストック 塩 こしょう みりん チキンスープ	772 36.3
* * * 入学式 * * *										
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	大豆から作られた食べ物確かめながら食べよう (食品を選択する能力)							
		ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの煮物 きゅうりの昆布和え	牛肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん さいいんげん	しょうが たけのこ ごぼう キャベツ もやし 干しいたけ	米 里芋 砂糖	酒 しょうゆ みりん 酢	696 35.2	
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食時間の過ごし方を考えよう (社会性)							
		ピラフ 牛乳 ほきの香草フライ 春キャベツのサラダ いちごゼリー	ベーコン ほきの香草 フライ	牛乳 にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ マッシュルーム	グリーンピース きゅうり	米 砂糖 いちごゼリー (個装)	オリーブ油	赤ワイン 野菜ブイオン こしょう しょうゆ みりん チキンスープ 塩 しょうゆ	852 20.6
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	山菜の特徴を知り、食べ物から季節を感じよう (食品を選択する能力)							
		麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 大根のごま酢和え 山菜の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ	だいこん きゅうり わらび	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	塩 しょうゆ 酢 だしけずり だしのもと だしこんぶ	798 30.2
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	給食に使われている旬の食べ物確かめ、季節を感じながら食べよう (食品を選択する能力)							
		黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 甘夏ゼリー	豚肉 ウインナー 大豆 ハム	牛乳 にんじん ビュレ	たまねぎ しめじ アスパラガス レモン果汁	グリーンピース キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 甘夏ゼリー(個装)	オリーブ油	ローリエ ケチャップ ウスターソース 塩 酢 スープストック しょうゆ	787 35.0
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	毎月19日は「食育の日」～給食に使われている地場産物確かめよう～ (食文化)							
		赤米ごはん 牛乳 豚肉の赤米塩麹焼き きゅうりのちりめん和え 里芋の味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん しょうが きゅうり もやし さやえんどう えのきたけ	だいこん きゅうり ごぼう	米 赤米 砂糖 里芋	ごま油 ごま	赤米塩麹 しょうゆ 赤米甘酒 酒 しょうゆ みりん だしけずり だしのもと だしこんぶ 酢	831 34.3
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点)	福岡県の郷土料理「筑前煮」を味わおう (食文化)							
		ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け わらび餅	鶏肉 ちくわ 油揚げ かつおぶし	牛乳 にんじん さいいんげん	ごぼう れんこん たけのこ たくあん もやし キャベツ 干しいたけ	米 里芋 砂糖 こんにやく わらび餅 (個装)	酒 みりん しょうゆ だしのもと	707 35.0		
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	不足しがちな栄養素「鉄分」の働きを知ろう (心身の健康・食品を選択する能力)							
		大豆入りハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ブルーネ	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし ブルーネ (個装)	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	赤ワイン ウスターソース 塩 ケチャップ こしょう しょうゆ	792 28.4	
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点)	お祝い献立 ～お祝いに欠かせない赤飯を食べて入学・進級を祝おう～ (食文化)							
		赤飯 牛乳 鯖の照り焼き 五色和え 若竹汁	鯖 小豆 鶏肉	牛乳 わかめ にんじん こまつな みつば	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ きくらげ	米 砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒 酢 だしけずり だしのもと だしこんぶ	709 34.7	
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点)	正しいパンの食べ方を確かめよう (社会性)							
		ソーイブレッド 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ いちごジャム	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	牛乳 にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ だいこん とうもろこし レモン果汁	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 いちごジャム (個装)	オリーブ油	赤ワイン ポタージュ こしょう しょうゆ みりん 塩 酢	799 34.3	
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)	不足しがちな栄養素「カルシウム」を含む食べ物を知り、食事に取り入れるようにしよう (食品を選択する能力)							
		わかめうどん 牛乳 かき揚げ 小松菜のおかか和え	鶏肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ かきあげ 干しいたけ	うどん キャベツ	米 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり	775 27.3
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)	給食を支える人々を知り、感謝して食べよう (感謝の心)							
		ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲン菜のごま和え 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 小魚アー モンド (個装)	にんじん ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たけのこ	米 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン	722 32.3
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「利休焼き」の特徴を知り、ごまの風味を楽しみながら食べよう (食文化)							
		ごはん 牛乳 鮭の利休焼き 大豆と荳わかめのお浸し 豆腐のすまし汁 一口ゼリー (みかん)	鮭 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 荳わかめ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 一口ゼリー (個装)	ごま 黒ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 だしけずり だしのもと	702 33.1	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ キャベツ・だいこん 赤米塩麹・赤米甘酒	採取日	2月7日～2月10日	2月14日～2月18日	2月21日～2月25日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	758	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.42)	不検出(0.42)	不検出(0.51)	Kcal				
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.42)	不検出(0.47)	不検出(0.49)					
岡山 県産	牛乳・ねぎ・干しいたけ もやし・マッシュルーム	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。						たんぱく質	32.2	
									g	