

令和6年1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〉 感謝して食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価		
			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			たんぱく質 (g)	I補ギ-(Kcal)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		今日のめあて(食育の観点)	学校給食用ソフト麺を味わおう(食文化)									
	9	ソフト麺クリームソース 牛乳 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	しめじ もやし とうもろこし	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ポタージュ 塩 しょうゆ	ホワイトルウ こしょう 酢	707 30.6
		今日のめあて(食育の観点)	行事食に込められた願いを学ぼう(食文化)									
	10	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 紅白なます 雑煮風すまし汁 やわらか黒豆	鯖 黒豆(個装)	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	だいこん きんときにんじん えのきたけ はくさい	たまねぎ	米 砂糖 里芋	すりごま	しょうゆ 塩	酢 だしのもと	667 27.6
		今日のめあて(食育の観点)	学校給食展で給食について学ぼう(食事の重要性)									
	11	ポークカレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリーンピース もやし	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレー粉 ウスターソース スープストック	カレー粉 酢 しょうゆ	702 24.7
		今日のめあて(食育の観点)	冬野菜の特徴を知り、免疫力を高めよう(心身の健康)									
	12	ごはん 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 白菜の和え物	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい とうもろこし	しめじ キャベツ	米 さつまいも 砂糖	油	ケチャップ	しょうゆ	714 22.6
		今日のめあて(食育の観点)	早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、生活リズムを整えよう(心身の健康)									
	15	パン 牛乳 ポトフ ひじきのサラダ ニューピオーネジャム	鶏肉 ウイナー	牛乳 ひじき	にんじん	かぶ キャベツ とうもろこし たまねぎ きゅうり	ごぼう もやし	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	スープストック こしょう 酢	塩 しょうゆ	728 30.5
		今日のめあて(食育の観点)	食器を正しく置き、食事環境を整えよう(社会性)									
	16	ごはん 牛乳 鯖の薬味ソースかけ ほうれん草のお浸し 油揚げの味噌汁	鯖 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	白ねぎ キャベツ えのきたけ	もやし だいこん	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ だしのもと	酢	699 30.7
		今日のめあて(食育の観点)	1月17日は「防災とボランティアの日」～災害ボランティアの必要性について考えよう～(社会性)									
	17	ごはん 牛乳 おでん もやしの甘酢和え 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ	牛乳 小魚アー モンド(個装)	にんじん さやいんげん	だいこん もやし きゅうり	キャベツ きゅうり	米 里芋 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 塩	だしのもと 酢	671 27.3
		今日のめあて(食育の観点)	手洗い方法を振り返り、洗い残さないように注意しよう(心身の健康)									
	18	チャーハン 牛乳 メンチカツ ツナマヨサラダ	豚肉 メンチカツ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ (個装) 油	しょうゆ 中華スープの素	こしょう 塩	662 27.6
		今日のめあて(食育の観点)	～毎月19日は食育の日～ 地産地消を推進し、環境負荷を減らそう(食文化)									
	19	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	豚肉 豚レバー 赤味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ とうもろこし 干しいたけ	たけのこ もやし	米 砂糖	ごま油	しょうゆ オイスターソース	酢	694 28.2
		今日のめあて(食育の観点)	大豆製品とその特徴を知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)									
	22	パン 牛乳 ビーンズチャウダー ブロッコリーのサラダ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ポタージュ 塩 しょうゆ	ホワイトルウ こしょう 酢	742 33.2
		今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の持ち方を確かめよう(食文化)									
	23	しょうゆラーメン 牛乳 揚げ餃子 ちくわの和え物	豚肉 なると 餃子	牛乳 ちくわ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん 干しいたけ	とうもろこし 干しいたけ	中華麺 砂糖	油	しょうゆ 中華スープの素	こしょう 塩	680 32.5
		今日のめあて(食育の観点)	～1月24日から30日は全国学校給食週間～ 給食の役割を知り、給食作りに関わる人々に感謝して食べよう(感謝の心)									
	24	牛丼 牛乳 五色和え プリンタルト	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	ごぼう もやし	米 砂糖 こんにゃく プリンタルト (個装)	黒ごま	しょうゆ	酢	763 24.2
		今日のめあて(食育の観点)	学校給食の歴史と役割を学ぼう(食文化)									
	25	ごはん 牛乳 石狩鍋 キャベツの和え物	鶏肉 鮭 中味噌 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ 白ねぎ	はくさい とうもろこし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酢	だしのもと	681 30.3
		今日のめあて(食育の観点)	給食作りに関わる人々とその仕事を知ろう(感謝の心)									
	26	ごはん 牛乳 鯖の味噌だれかけ 昆布和え 豆腐のすまし汁	鯖 豆腐 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい もやし	きゅうり たまねぎ	米		赤米甘酒 しょうゆ	塩 だしのもと	732 28.2
		今日のめあて(食育の観点)	花野菜の特徴と含まれる栄養素について学ぼう(食品を選択する能力)									
	29	パン 牛乳 ビーフシチュー カリフラワーのサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	グリーンピース カリフラワー	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ビーフシチュー ハヤシルウ デミグラスベース ケチャップ	酢 しょうゆ 塩	757 30.0
		今日のめあて(食育の観点)	れんこんに含まれる栄養素を知ろう(食品を選択する能力)									
	30	ごはん 牛乳 つくね れんこんのゆかり和え じゃがいもの味噌汁	つくね 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん だいこん	キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも		ゆかり だしのもと	しょうゆ	675 22.1
		今日のめあて(食育の観点)	隣の国「韓国」の食文化を確かめながら食べよう(食文化)									
	31	ごはん 牛乳 プルコギ 大根の和え物 パリッシュ	豚肉	牛乳 パリッシュ (個装)	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	たまねぎ だいこん りんご	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ テンメンジャン	酢	672 28.2
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米甘酒・キャベツ にんじん・だいこん はくさい	採取日	11月6日～11月10日	11月13日～11月17日	11月20日～11月24日	今月の 栄養価	エネルギー	705			
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.41)	不検出(0.52)	不検出(0.52)			たんぱく質	28.1		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.56)	不検出(0.49)						
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	※ 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。							g			