令和６年２月　学校給食予定献立表（中学校）

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　食事のマナーを身に付けよう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（g）
	1 (木)	今日のめあて（食育の観点） チキンライス　牛乳　わかさぎフリッター コーンサラダ　ミルメークコーヒー	わかさぎについて知り、味わって食べよう（食品を選択する能力） 鶏肉 わかさぎ フリッター	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　だいこん とうもろこし　グリンピース	米 ミルメーク コーヒー（個装）	ノンエッグ マヨネーズ 油	ケチャップ　ウスターソース スープストック　塩 チキンスープ　こしょう 酢　しょうゆ	673 24.5
○	2 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰯つみれ入りちゃんこ 昆布和え　節分豆	節分の由来を知り、昔からある行事を大切にしよう（食文化） 鶏肉 厚揚げ 赤味噌 鰯つみれ 節分豆（個装）	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん　はくさい しめじ　もやし キャベツ	米 こんにゃく		しょうゆ　だしのもと	701 31.5
	5 (月)	今日のめあて（食育の観点） 胚芽パン　牛乳　メンチカツ ビーンズサラダ　米粉マカロニのスープ	米粉を使った食べ物や料理を調べよう（食品を選択する能力） メンチカツ ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	胚芽パン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	ごま ねりごま オリーブオイル 油	しょうゆ　酢 スープストック	844 33.2
○	6 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　キムチ鍋 大根のナムル　小魚アーモンド	自分に合ったごはんの量について確かめよう（心身の健康） 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 中味噌	牛乳 小魚アーモンド（個装）	にんじん ねぎ	はくさい　もやし だいこん　きゅうり しめじ 白菜キムチ	米 砂糖	黒ごま ごま油	酢　しょうゆ	691 29.8
	7 (水)	今日のめあて（食育の観点） ハヤシライス　牛乳 海藻サラダ	海藻の栄養について知ろう（食品を選択する能力） 牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ　キャベツ にんにく　きゅうり マッシュルーム　レモン果汁 グリンピース	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	こしょう　ハヤシルウ ウスターソース　ケチャップ しょうゆ　酢	735 28.4
○	8 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鮭の塩焼き 沢庵和え　里芋の味噌汁	食事のマナーに気を付けて楽しい給食時間を過ごそう（社会性） 鮭 中味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	たくあん　キャベツ たまねぎ　もやし たけのこ　ごぼう	米 里芋		塩　しょうゆ だしのもと	682 30.9
○	9 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ きくらげの酢の物　磯わかめふりかけ	総社産のきくらげを味わって食べよう（食文化） 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 磯わかめ ふりかけ（個装）	にんじん ねぎ	たまねぎ　たけのこ キャベツ　きくらげ だいこん　干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ　だしのもと 塩　酢	733 33.0
○	13 (火)	今日のめあて（食育の観点） わかめうどん　牛乳 かき揚げ　花切り大根の和え物	正しい手洗いを心がけ、きれいな手で食事をしよう（社会性） 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう　たまねぎ かき揚げ　キャベツ 花切り大根　もやし 干しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ　塩 だしのもと	809 27.6
○	14 (水)	今日のめあて（食育の観点） 中華おこわ　牛乳　鯖のねぎソースかけ チンゲンサイの中華和え	おこわについて知り、ごはんと比べてみよう（食文化） 焼豚 鯖	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう　干しいたけ グリンピース　たけのこ 白ねぎ　はくさい もやし　にんにく しょうが	米 砂糖 もち米	ごま ごま油	しょうゆ　塩 中華スープの素 酢　みりん	767 29.4
○	15 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　厚揚げのそぼろ煮 梅肉和え　チーズ	早起きをして生活リズムを整えよう（社会性） 牛肉 厚揚げ	牛乳 チーズ（個装）	にんじん さやいんげん	たまねぎ　たけのこ れんこん　きゅうり もやし　しょうが 干しいたけ　うめ	米 砂糖 里芋		しょうゆ　だしのもと	724 27.7
○	16 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　野菜の味噌煮 キャベツの和え物　ミックスナッツ	朝ごはんの働きについて学ぼう（食事の重要性） 豚肉 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん　ごぼう しめじ　えだまめ キャベツ　とうもろこし たけのこ	米 砂糖 こんにゃく	ミックスナッツ（個装）	しょうゆ　酢	736 31.6
	19 (月)	今日のめあて（食育の観点） レーズンパン　牛乳　チキンハンバーグ かぶとブロッコリーのマヨネーズ和え　コンソメスープ	冬が旬の野菜を食べよう（食品を選択する能力） チキン ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	かぶ　とうもろこし たまねぎ　しめじ グリンピース	レーズンパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ　酢 スープストック	837 33.1
○	20 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　大根のオイスターソース煮 小松菜の和え物　ヨーグルト	発酵乳の良さを知り積極的に食べよう（心身の健康） 牛肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し ヨーグルト（個装）	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく　だいこん もやし　キャベツ しょうが	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース	753 28.9
○	21 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鮭の甘だれかけ さやいんげんのごま和え　薩摩汁	食品ロスについて考え給食の食べ残しについて振り返ろう（感謝の心） 鮭 鶏肉 中味噌	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし　もやし だいこん　ごぼう	米 砂糖 里芋 こんにゃく	すりごま	しょうゆ　だしのもと	719 34.7
○	22 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　炒り鶏 いかの酢味噌和え　黒糖ビーンズ	薄味に慣れよう（心身の健康） 鶏肉 白味噌 いか 黒糖ビーンズ（個装）	牛乳	にんじん	ごぼう　たまねぎ しめじ　グリンピース キャベツ　きゅうり たけのこ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		しょうゆ　酢	695 30.8
	26 (月)	今日のめあて（食育の観点） ソーイブレッド　牛乳　クリームシチュー カリフラワーのサラダ　いちごジャム	いちごの旬と加工品について知ろう（食品を選択する能力） 鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ グリンピース　はくさい カリフラワー　しめじ マッシュルーム　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）	オリーブオイル	ホワイトルウ　塩 こしょう　酢 しょうゆ	697 32.1
○	27 (火)	今日のめあて（食育の観点） 味噌ラーメン　牛乳 揚げしゅうまい　ひじきの中華和え	乾物の良さを知り、給食で使われる乾物を確認しよう（食品を選択する能力） 豚肉 中味噌 ポーク しゅうまい	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ　もやし とうもろこし　だいこん しょうが　にんにく きくらげ　干しいたけ	中華めん 砂糖	ごま油 油	こしょう　塩 中華スープの素 しょうゆ　酢 チキンスープ	770 36.5
○	28 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰆のごま味噌だれ ごぶ和え　豆腐のすまし汁	主食・主菜・副菜のそろった食事を食べよう（食事の重要性） 鰆 赤味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 茎わかめ ちくわ	にんじん ねぎ	キャベツ　きゅうり ごぶ漬け　たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	すりごま ごま油	塩　しょうゆ だしのもと	697 32.1
○	29 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　牛肉と厚揚げの旨煮 白菜のゆかり和え　アーモンド	栄養バランスの良い食事と運動の習慣をつけよう（心身の健康） 牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが　ごぼう たけのこ　はくさい きゅうり　とうもろこし	米 砂糖 里芋	アーモンド（個装）	しょうゆ　ゆかり	758 28.2

今月の地場産物							今月の栄養価		
	総社市産	米・キャベツ・にんじん・きくらげ だいこん・はくさい・しょうが	採取日	11月27日～12月1日	12月4日～12月8日	12月11日～12月15日		エネルギー	737 Kcal
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.45)	不検出(0.45)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.57)	不検出(0.49)	不検出(0.50)			
	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく・ヨーグルト	12月18日～12月22日 不検出(0.47) 不検出(0.56)	※　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	30.4 g