



〈今月の目標〉 学校給食を知ろう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人ばく質 (g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)	山菜について知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと だしごんぶ	814
		山菜うどん 牛乳 かき揚げ かみかみ和え	山菜 かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	かき揚げ もやし ぜんまい	うどん 砂糖		油
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)	割りばしについて考えよう(食文化)						しょうゆ だしのもと	742
		ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え わらび餅	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さいも ごんにやく わらび餅 (個装)		油
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物の漢字の成り立ちについて学ぼう(食文化)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	808
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き はりはり漬け 薩摩汁	鯖 鶏肉 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 花切り大根	ごぼう	米 砂糖 さつまいも ごんにやく 砂糖		ごま
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで食べる効果を知ろう(心身の健康)						しょうゆ	685
		ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうの大豆和え ブルー	牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし ブルー	きゅうり ごぼう	米 砂糖 ごんにやく じゃがいも 砂糖		油
○	15 (月)	今日のめあて(食育の観点)	アスパラガスの特徴を知り、食生活にいかそう(食品を選択する能力)						しょうゆ 塩 だしごんぶ ごま油	797
		ビーンズピラフ 牛乳 白身魚カリカリフライ アスパラガスのサラダ みかんクレープ	アスパラガス 白身魚カリ カリフライ ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	キャベツ レモン果汁	米 砂糖 みかんクレー プ(個装)		油 オリーブオイル
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの大切さを見直そう(食事の重要性)						しょうゆ オイスターソース	744
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒棒鶏	豚肉 鶏肉 豚しほ 豆腐 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ だいこん にんにく	しょうが 干しいたけ キャベツ	米 砂糖		ごま ごま油
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)	牛乳に含まれるカルシウムをどうとろう(食品をせんたくする能力)						しょうゆ 塩 だしごんぶ だしのもと	751
		ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春キャベツのレモン和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ たまねぎ レモン果汁	しょうが きゅうり えのきたけ	米 砂糖 片栗粉		油
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しっかり手洗いをしよう(心身の健康)						しょうゆ オイスターソース	725
		ごはん 牛乳 牛肉とたけのこのオイスターソース炒め 春雨サラダ アーモンド	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ	しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 春雨		ごま油 アーモンド (個装)
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)	給食当番の身支度に気をつけよう(社会性)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	674
		ごはん 牛乳 つくね 昆布和え えのきたけの赤だし	つくね 油揚げ 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし えのきたけ	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも		油
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ハンの食べ方で食事マナーを身につけよう(社会性)						しょうゆ ごま油 ホワイトルウ	750
		パン 牛乳 チャウダー いかときゅうりのマリネ	鶏肉 ベーコン いか 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース レモン果汁	キャベツ しめじ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも		油 オリーブオイル
○	23 (火)	今日のめあて(食育の観点)	学校給食を残さず食べて学ぼう(食事の重要性)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	786
		かやくうどん 牛乳 コロッケ 白菜の酢の物	鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はくさい 干しいたけ	うどん コロッケ 砂糖		油 ごま
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)	感謝の気持ちで食事のあいさつをしよう(感謝の心)						しょうゆ だしのもと	721
		ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの和え物 ミックスナッツ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ たけのこ とうもろこし	れんこん 干しいたけ だいこん	米 砂糖 ごんにやく さいも 砂糖		ミックスナッツ (個装)
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	和食文化を大切にしよう(食文化)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	670
		ごはん 牛乳 鯖のあまだれかけ 五色和え 若竹汁	鯖 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	きくらげ たけのこ えのきたけ	米 砂糖		ごま
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物の旬について知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしごんぶ カレー粉 ウスターソース スープストック	744
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース レモン果汁	キャベツ とうもろこし にんにく	米 砂糖 じゃがいも 砂糖		油 オリーブオイル
○	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しょうゆの歴史に触れよう(食文化)						しょうゆ だしごんぶ だしのもと	715
		ごはん 牛乳 鮭の利休焼き 即席漬け 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	きゅうり漬け だいこん	米 砂糖 さつまいも ごんにやく 片栗粉		ごま
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・だいこん	採取日	2月5日～2月9日	2月13日～2月16日	2月19日～2月22日	今月の 栄養価	エネルギー	741	
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく 干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.41)	不検出 (0.40)	不検出 (0.46)			kcal	
									たんぱく質	28.7
									g	

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えま  
しょう

協力して準備を  
しましょう

1人分を考えて丁寧に  
盛り付けましょう

汁物は底からよくかき  
混ぜ、具を均等によそ  
いましょう

当番以外の準備編

机の上はきれいに  
片付けましょう

換気をして空気を  
入れ替えましょう

手をせっけんで  
きれいに洗い  
ましょう

「いただきます」を  
するまで、席で静かに  
待ちましょう