

令和6年4月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 がっこうきゅうしょく を しろう

日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人あたり(Kcal) たんぱく質(g)		
		赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	今日のめあて(食育の観点)	さんさいについてしりあわつてたべよう(食品を選択する能力)				672		
	さんさいうどん 牛乳 かきあげ かみかみあえ	さんさい 牛乳 かまぼこ とりにく	かきあげ こまつな たまねぎ	れんこん にんじん もやし ほししいたけ	あぶら さとう うどん	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	25.0	
○	今日のめあて(食育の観点)	わりはしについてかんがえよう(食文化)				616		
	ごはん 牛乳 こんさいのそばろに きゅうりのゆかりあえ わらびもち	ふたにく あつあげ	たまねぎ さやいんげん	れんこん にんじん もやし きゅうり	こめ こんにやく わらびもち(個装)	しょうゆ だしのもと ゆかり	20.8	
○	今日のめあて(食育の観点)	たべもののかんしのなりたちについてまなぼう(食文化)				667		
	ごはん 牛乳 さばのしおやき はりはりづけ さつまじる	さば とうふ ちゅうみそ	ねぎ にんじん	キャベツ はなまるだいこん	こめ さつまいも ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと しお だしこんぶ す	25.8	
○	今日のめあて(食育の観点)	よかんてたべるごうかをしろう(心身の健康)				563		
	ごはん 牛乳 にくじゃが ごぼうのだいずあえ ブルーネ	きゅうり だいず ツナ	たまねぎ さやいんげん ブレン(個装)	れんこん もやし ごぼう きゅうり	こめ こんにやく さとう	しょうゆ じゃがいも す	23.0	
○	今日のめあて(食育の観点)	アスパラガスのとちゅうをしりしよせいかつにいかそう(食品を選択する能力)				657		
	ピーズピラフ 牛乳 しろみざかなかりフライ アスパラガスのサラダ みかんクレープ	ミックス ベーコン しろみざかなかりフライ	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	にんじん グリーンピース キャベツ レモンかじゅう	こめ あぶら オリーブオイル さとう みかんクレープ(個装)	しょうゆ しお やさいブイオン す こしょう	20.8	
○	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのたいせつさをみなおそう(食事の重要性)				604		
	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンバンジー	ふたにく あかみそ とうふ	しょうが ふたレバー にんにく	たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース	26.6	
○	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりゅうにふくまれるカルシウムをどう(食品を選択する能力)				617		
	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるキャベツのレモンあえ とうふのすまじる	とりにく とうふ かいそうミックス	しょうが きゅうり レモンかじゅう	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ しお だしこんぶ す だしのもと	24.2	
○	今日のめあて(食育の観点)	しっかりであらいをしろう(心身の健康)				603		
	ごはん 牛乳 きゅうりんとたけのこのオイスターソースいため はるさめサラダ アーモンド	きゅうり 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ とうもろこし	キャベツ きゅうり にんにく	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら アーモンド(個装)	しょうゆ す オイスターソース	22.2	
○	今日のめあて(食育の観点)	きゅうりょうとうぼんのみにしたくにしきをつけよう(社会性)				553		
	ごはん 牛乳 つくね こんぶあえ えのきたけのあかだし	つくね あぶらあげ あかみそ	ほくさい にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	19.1	
○	今日のめあて(食育の観点)	パンのたべかたでしよじマナーをみにつけよう(社会性)				599		
	パン 牛乳 チャウダー いかときゅうりのマリネ	ベーコン とうにゅう いか	にんじん しめじ レモンかじゅう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	パン さとう じゃがいも オリーブオイル	しょうゆ しお す ポタージュ ホワイトルウ	27.2	
○	今日のめあて(食育の観点)	かつこうきゅうしょくをのこさすたべてまなぼう(食事の重要性)				655		
	かやくうどん 牛乳 コロッケ ほくさいのすのもの	とりにく かまぼこ ハム	にんじん ほししいたけ ねぎ	たまねぎ もやし	うどん あぶら コロッケ	さとう ごま しょうゆ だしけずり だしのもと しお だしこんぶ	24.8	
○	今日のめあて(食育の観点)	かんしゃのきもちでしよしのあいさつをしろう(感謝の心)				606		
	ごはん 牛乳 ちくげんにひじきのあえもの ミックスナッツ	とりにく ひじき	れんこん ごまつな さやいんげん	ごぼう たけのこ ほししいたけ とうもろこし	こめ こんにやく さとう ミックスナッツ(個装)	しょうゆ だしのもと	22.6	
○	今日のめあて(食育の観点)	わしよふんかをたいせつにしろう(食文化)				554		
	ごはん 牛乳 さわらのあまだれかけ ごしきあえ わかたけじる	さわら わかめ	キャベツ さやいんげん きくらげ	にんじん もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう	しょうゆ だしけずり だしのもと す しお だしこんぶ	26.8	
○	今日のめあて(食育の観点)	たべものしよんにしろう(食品を選択する能力)				606		
	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	きゅうり ツナ かいそうミックス	にんにく たまねぎ レモンかじゅう	キャベツ グリーンピース とうもろこし	こめ さとう じゃがいも オリーブオイル	しょうゆ す カレーこ ウスターソース スープストック	22.6	
○	今日のめあて(食育の観点)	しょうゆのれきしにふれよう(食文化)				588		
	ごはん 牛乳 さけのりきゅうやき そくせきづけ ぶたじる	さけ ふたにく ちゅうみそ	にんじん きゅうり だいこん	キャベツ きゅうりづけ ごぼう ねぎ	こめ ごま さつまいも かたくりこ	しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	28.9	
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	610 kcal
	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)		
		※ 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。						
		※ 令和6年5月分から学校給食予定献立表、給食だより(随時発行)は学校からデータ配信予定です。						

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編 当番以外の準備編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、臭を均等によそいましょう</p>	<p>机の上はきれいに片付けましょう</p>	<p>換気をして空気を入れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう</p>	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------