

令和4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〉 たのしいきゅうしょくじかん 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人1日(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のえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくからまなぶことをたしかめよう(食事の重要性)				575		
		ごはん 牛乳 にくじゃが ごさかないりはりはりづけ	牛肉 牛乳 しらす干し	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 花切りだいこん	キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま	しょうゆ みりん 酢 酒	29.5	
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのたいせつさをしり、はやね・はやおき・あさごはんをしよう(食事の重要性)				587		
		ごはん 牛乳 マーボー-どうふ ばんさんすう	どうふ 牛乳 ぶた肉 ハム ぶたレバー 赤みそ	にんじん しょうが にら たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし	キャベツ	こめ ごま油 さとう はるさめ	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	24.3	
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しょじのまえのてあらいをふりがえろう(心身の健康)				631		
		パン 牛乳 とりにくのガーリックやき ツナサラダ オニオンスープ	ベーコン 牛乳 とり肉 ツナ	にんじん にんにく パセリ 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 みりん 赤ワイン チキンスープ スープストック こしょう 塩	30.0	
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくとうばんのみたくをたしかめよう(社会性)				628		
		かいせんラーメン 牛乳 あげぎょうざ きくらげのちゅうかあえ	いか 牛乳 ぶた肉 えび ハム ぎょうざ	にんじん しょうが ねぎ どうもろこし たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きくらげ 干しいたけ	キャベツ	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 ごま	酒 しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ 酢 塩 こしょう	34.0	
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「だいず」にふくまれるえいようそについてしろう(食品を選択する能力)				570		
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとあつあげのにも きゅうりのこがあえ	牛肉 牛乳 あつあげ 塩こんぶ 糸かまぼこ	にんじん しょうが さやいんげん ごぼう れんこん もやし キャベツ きゅうり どうもろこし 干しいたけ	キャベツ	こめ さとう さといも	酒 みりん しょうゆ	30.2	
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくじかんのすこしかたをかんがえよう(社会性)				853		
		ピラフ 牛乳 ほきのこうそうフライ はるキャベツのサラダ いちごゼリー	ベーコン 牛乳 ほきのこうそうフライ	にんじん たまねぎ どうもろこし キャベツ しめじ マッシュルーム レモンかじゅう	グリーンピース きゅうり	こめ オリーブオイル さとう 油 いちごゼリー(個装)	赤ワイン チキンスープ やさしいブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢	20.7	
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	さんさいのなかま「わらび」をあじわおう(食品を選択する能力)				659		
		むぎごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんのごますあえ さんさいのみそしる	さば 牛乳 どうふ わかめ 油あげ 中みそ	にんじん だいこん たまねぎ わらび	きゅうり	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	塩 しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	25.5	
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくにつかわれている「しゅん」のたべものをたしかめながらたべよう(食品を選択する能力)				635		
		ことうパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ あまなつゼリー	ぶた肉 牛乳 ウイナー だいず ハム	にんじん たまねぎ ピューレ グリンピース アスパラガス レモンかじゅう	しめじ キャベツ	ことうパン さとう じゃがいも オリーブオイル あまなつゼリー(個装)	ローリエ 赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース 塩 酢 スープストック しょうゆ	28.3	
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	まいつき19にちはしよくのひ～きゅうしょくにつかわれているじばさんぶつをたしかめよう～(食文化)				691		
		あかごめごはん 牛乳 ぶたにくのあかごめしおこうじやき きゅうりのちりめんあえ さといものみそしる	ぶた肉 牛乳 どうふ しらす干し 油あげ わかめ 中みそ	にんじん しょうが さやえんどう もやし えのきたけ	きゅうり ごぼう	こめ あかごめ さとう ごま さといも ごま油	だしのもと しょうゆ 赤米甘酒 酒 みりん だしけずり だしこんぶ あかごめしおこうじ 酢	29.0	
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ぶくおかけんのきょうりょう「ちくぜん」をあじわおう(食文化)				591		
		ごはん 牛乳 ちくぜんに そくせきづけ わらびもち	とり肉 牛乳 ちくわ かつおぶし 油あげ	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ	れんこん たくあん	こめ さといも さとう こんにやく わらびもち(個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもと	28.7	
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ぶそしがちなえいようそ「てつぶん」のはたらきをしろう(心身の健康・食品を選択する能力)				649		
		だいずいりハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ ブルーン	牛肉 牛乳 だいず わかめ ツナ	にんじん にんにく グリーンピース どうもろこし ブルー(個装)	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル	赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース 塩 ケチャップ こしょう 酢 しょうゆ	23.6	
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点)	おいわいこんだて～せきはんをたべてにゅうがく・しんきゅうをいわおう～(食文化)				593		
		せきはん 牛乳 さわらのてりやき ごしきあえ わかたけじる	さわら 牛乳 あずき わかめ とり肉	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ みつば えのきたけ	もやし たけのこ きくらげ	こめ ごま さとう	しょうゆ みりん 酒 酢 だしこんぶ だしけずり だしのもと 塩	29.3	
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たたいパンのたべかたをみつげよう(社会性)				647		
		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	とり肉 牛乳 ベーコン だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース どうもろこし レモンかじゅう	キャベツ だいこん	ソーイブレッド さとう じゃがいも オリーブオイル いちごジャム(個装)	赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	27.8	
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)	「カルシウム」のはたらきをしり、しょくじにとりいれよう(食品を選択する能力)				611		
		わかめうどん 牛乳 かきあげ こまつなのおかかあえ	とり肉 牛乳 かまぼこ わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな 干しいたけ	キャベツ かきあげ	うどん 油 さとう	酒 しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり 塩	22.7	
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくをささえるひとにかんしゃしてたべよう(感謝の心)				598		
		ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのごまあえ ごさかなアーモンド	ぶた肉 牛乳 あつあげ 赤みそ ごさかなアーモンド(個装)	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン たけのこ	にんにく もやし チンゲンサイ	こめ ごま さとう ごま油	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン	27.1	
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「りきゅうやき」のとくちょうをしり、あじわってたべよう(食文化)				583		
		ごはん 牛乳 さけのりきゅうやき だいずとくきわかめのおひたし どうふのすましじる ひとくちゼリー(みかん)	さけ 牛乳 だいず くきわかめ どうふ 油あげ	にんじん キャベツ ねぎ たけのこ えのきたけ	たまねぎ	こめ ごま かたくりこ くるごま ごま油 さとう ひとくちゼリー(個装)	しょうゆ みりん 酒 酢 だしこんぶ だしけずり だしのもと	27.9	
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 赤米塩麴・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	631
			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)		たんぱく質	
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。						27.4	g