

令和4年7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〉 1がつきをふりかえろう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1食分(Kcal) たんぱく質(g)
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
		今日のめあて(食育の観点)	たのしいしょっきのなればかたをかくにしよう(社会性)				
○	1 (金)	ごはん 牛乳 やきにく ナムル こくとろピーズ	赤みそ 牛肉 こくとろピーズ(個装) 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ りんご はなざりだいこん きゅうり チンゲンサイ にんじん	ごめ さとう ごま ごま油	酒 酢 みりん 一味とうがらし しょうゆ ケチャップ ウスターソース	608 24.6
		今日のめあて(食育の観点)	しょじの マナー を まもって たのしく しょじ を しよう(社会性)				
	4 (月)	こくとろパン 牛乳 とりにくのマスタードやき フレンチサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	もやし きゅうり にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ しめじ	こくとろパン さとう じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	しょうゆ 塩 からし 赤ワイン スープストック チキンスープ こしょう	642 27.9
		今日のめあて(食育の観点)	おきなわの きょうりょうり 「チャンプルー」について しよう(食文化)				
○	5 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくとオクラのすのもの パインゼリー	ぶた肉 とうふ 中みそ しらす干し 牛乳 もずく	にんじん たまねぎ もやし にがうり キャベツ オクラ	ごめ さとう ビーフン パインゼリー(個装)	酒 ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ 酢	596 26.1
		今日のめあて(食育の観点)	あさごはん を たべて せいかつリズム を とのえ よう(食品の重要性・心身の健康)				
	6 (水)	チキンライス 牛乳 しろみぎかなのかりかりフライ カラフルサラダ ももタルト	とり肉 ハム 牛乳 しろみぎかなのかりかり フライ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	油 さとう オリブオイル ももタルト(個装)	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 塩 スープストック しょうゆ チキンスープ	671 23.1
		今日のめあて(食育の観点)	〜きょうしよく たなばたこんだて〜 たなばた について しよう(食文化)				
○	7 (木)	ごはん 牛乳 つくね たくあんあえ あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	牛乳 つくね わかめ 塩こんぶ	たくあん もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	ごめ 赤米うどん たなばたゼリー	しょうゆ だしこんぶ だしけずり だしのもと	549 17.2
		今日のめあて(食育の観点)	なつとう の よさに ついて しよう(食品を選択する能力・心身の健康)				
○	8 (金)	ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしのばいにくあえ とうふのみそじる なつとう	牛乳 さけ とうふ 糸かつお なつとう(個装) 油あげ わかめ 中みそ	きゅうり もやし キャベツ うめ にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	塩 酒 みりん しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	630 32.9
		今日のめあて(食育の観点)	ぶたにくの えいようそに ついて しり せきよくてきに たべよう(食品を選択する能力)				
	11 (月)	レーズンパン 牛乳 ぶたにくのロベールソースかけ コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ちより用牛乳	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんじん とうもろこし パセリ	レーズンパン さとう じゃがいも	赤ワイン 塩 チキンスープ しょうゆ こしょう ケチャップ スイートコーンクリーム ホワイトルウ ポタージュ	743 30.4
		今日のめあて(食育の観点)	こむぎこ から つくられる めん の ちがいに ついて まなぼう(食品を選択する能力)				
○	12 (火)	わかめうどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ちりめんあえ りんごゼリー	かまぼこ とり肉 牛乳 わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし かぼちゃコロッケ	うどん ごま さとう りんごゼリー 油 (個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもと 塩 だしこんぶ だしけずり	716 24.9
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうりよくに かかわる ひたちちにかんしゃの きもちを もって しょじを しよう(感謝の心)				
○	13 (水)	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし ゆかりあえ なつやさいのみそじる のりつくだに	油あげ 牛乳 中みそ みりんぼしいわし のりつくだに(個装)	きゅうり こまつな もやし にんじん ねぎ かぼちゃ なす たまねぎ	ごめ	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと ゆかり	596 27.5
		今日のめあて(食育の観点)	おかやまけん の とくさんぶつ 「ニューピオーネ」について しよう(食品を選択する能力・食文化)				
○	14 (木)	ごはん 牛乳 いりとうふ きゅうりのピリからあえ ニューピオーネ	牛乳 ぶた肉 とうふ 中みそ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ たら きゅうり だいこん ニューピオーネ	ごめ ビーフン さとう 黒ごま	酒 ちゅうかスープのもと しょうゆ 塩 こしょう 一味とうがらし	568 24.3
		今日のめあて(食育の観点)	なつやさいの とくちようを しり ひつような えいようを とうろ(食品を選択する能力)				
	15 (金)	なつやさいカレー 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳 牛肉 ツナ かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん もやし とうもろこし レモン果汁 れいとうみかん	ごめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	赤ワイン カレールウ ウスターソース しょうゆ スープストック 酢 チキンスープ	650 22.1
		今日のめあて(食育の観点)	「ちさんちしょう」の よさを しり はなし あって みよう(食文化)				
○	19 (火)	あかごめごはん 牛乳 マーボーなす きくらげのちゅうかあえ パリッシュ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー とうふ 赤みそ 糸かまぼこ パリッシュ(個装)	しょうが にんにく きくらげ なす たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	ごめ あかごめ さとう ごま ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース 酢	630 27.0
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ 玉ねぎ・キャベツ・ねぎ じゃがいも・ニューピオーネ	採取日 5月2日・6日	5月9日～5月13日	5月16日～5月20日	今月の 栄養価	エネルギー 633 kcal
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし 干しいたけ	採取日 5月23日～5月27日	5月30日～6月3日			たんぱく質 23.7 g

※ アレルギ-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。

暑さに負けない 夏休みのすこし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている  
夏休みです。暑い夏は、体のだるさや  
食欲が低下する夏バテに注意が必要  
です。暑さに負けない食生活を心がけて  
毎日元気に過ごしましょう。

そして、夏休みを利用していろいろなこと  
にチャレンジをして、楽しい思い出を  
たくさんつくりましょう。

**朝食をとろう**

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

**早寝や早起きをしよう**

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

**冷たいものとりすぎに気をつけよう**

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

**栄養バランスのよい食をとろう**

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。