

令和4年12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〉 2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名時*(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)	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 (木)	ごはん 牛乳 えびといかとうずらたまごいりはっぼうさい ばんさんすう ひとくちゼリー(アセロラ)	ちいき ぶた肉 牛乳 えび いか うずらたまご ハム	ちゅうごりより しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ	はるさめ 米 さとう ごま油 かたくりこ ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	酒 ちゅうかスープのもと しょうゆ 酢	623 30.4
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ほきフライ そくせきづけ ぶたじる	ホキの とくちょう を しり ほきフライ 牛乳 ぶた肉 しおこんぶ 中みそ 油あげ	きゅうりづけ はくさい だいこん きゅうり にんじん ねぎ ごぼう	米 油 さつまいも こんにゃく	しょうゆ 酒 だしけずり だしのもと だしこんぶ	664 24.9
	5 (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 カリフラワーのレモンマリネ プルーン	しゃよくちゅう の しせい とり肉 牛乳 ちよりよう牛乳	しゃよくちゅう の しせい にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース セロリ カリフラワー キャベツ きゅうり プルーン(個装) レモンがしゅう	しゃよくちゅう の しせい ソーイブレッド じゃがいも さとう オリーブオイル	赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ 塩 こしょう しょうゆ	611 27.4
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 すきやき もやしのあえもの ごくとうビーンズ	いろいろ な しゅるい の たべもの を たべて えいようバランス の とれた しよくじ を しょう 牛肉 牛乳 やきどうふ ごくとうビーンズ(個装) 糸かまぼこ	いろいろ な しゅるい の たべもの を たべて えいようバランス の とれた しよくじ を しょう たまねぎ にんじん もやし ごぼう はくさい キャベツ えのきたけ 白ねぎ	いろいろ な しゅるい の たべもの を たべて えいようバランス の とれた しよくじ を しょう 米 さとう こんにゃく	酒 しょうゆ 酢	633 26.1
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし こんぶあえ こんさいのみそしる	しゃよくじかん の すごしかた を かんがえよう 油あげ とうふ 牛乳 中みそ いわしみりんぼし しおこんぶ	しゃよくじかん の すごしかた を かんがえよう はくさい ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ たけのこ	しゃよくじかん の すごしかた を かんがえよう 米 さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	635 28.8
	8 (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ プリンタルト	【中央小リクエスト給食】 かいそうミックス 牛乳 牛肉 ツナ	【中央小リクエスト給食】 にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし レモンがしゅう	【中央小リクエスト給食】 米 おぎ じゃがいも さとう オリーブオイル プリンタルト(個装)	赤ワイン カレールウ カレーこ ウスターソース チキンスープ スープストック しょうゆ 酢	783 26.0
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 キムチなべ ナムル アーモンド	かんしゃ の きもち を こめて しよくじ の あいさつ を しょう あいかもホール 牛乳 とり肉 あつあげ 中みそ	かんしゃ の きもち を こめて しよくじ の あいさつ を しょう にんにく にんじん はくさい もやし はくさいキムチ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり だいこん	かんしゃ の きもち を こめて しよくじ の あいさつ を しょう 米 ごま さとう ごま油 アーモンド(個装)	酒 みりん しょうゆ 酢	652 24.2
	12 (月)	今日のめあて(食育の観点) レーズンパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	しよくじ の まえ は みのまわり を かたづけよう 牛肉 牛乳 きんときまめ ささみ	しよくじ の まえ は みのまわり を かたづけよう にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト もやし れもんかじゅう	しよくじ の まえ は みのまわり を かたづけよう レーズンパン じゃがいも さとう	赤ワイン 塩 ローリエ ケチャップ ウスターソース スープストック しょうゆ 酢 こしょう いちみつがらし	642 27.0
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ たこのちゅうかあえ	きそくだしい せいかつしゅうかん を みにつけよう なると ぶた肉 ぎょうざ 牛乳 たこ	きそくだしい せいかつしゅうかん を みにつけよう にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ とうもろこし 干しいたけ きゅうり	きそくだしい せいかつしゅうかん を みにつけよう ちゅうかめん 油 ごま ごま油 さとう	酒 塩 しょうゆ ちゅうかスープのもと 酢 チキンスープ こしょう	602 28.9
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに たくあんあえ みかん	みそ の とくちょう を まなび あじわって たべよう 牛肉 牛乳 しおこんぶ 中みそ	みそ の とくちょう を まなび あじわって たべよう だいこん にんじん キャベツ ごぼう れんこん もやし さやいんげん たくあん みかん	みそ の とくちょう を まなび あじわって たべよう 米 ごま さといも こんにゃく さとう	酒 しょうゆ だしのもと	635 21.6
	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 チキンハンバーグ フレンチサラダ ピーチゼリー	ていねい な てあらい を しょう ハンバーグ 牛乳 ミックスビーンズ ベーコン	ていねい な てあらい を しょう たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	ていねい な てあらい を しょう 米 ピーチゼリー(個装) フレンチドレッシング(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	620 22.9
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 さわらのねぎだれかけ いかとセロリのあえもの だいこんのみそしる わらびもち	【新小リクエスト給食】 中みそ わかめ さわら 牛乳 とうふ 油あげ いか	【新小リクエスト給食】 ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ セロリ にんじん だいこん もやし レモンがしゅう	【新小リクエスト給食】 米 赤米 さとう ごま わらびもち(個装)	酒 みりん しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	691 30.2
	19 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ クリスマスケーキ	クリスマス こんだて を あじわおう とり肉 牛乳 ウイナー	クリスマス こんだて を あじわおう かぶ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう セロリ パセリ キャベツ	クリスマス こんだて を あじわおう パン ねりごま じゃがいも オリーブオイル さとう ショートケーキ ごま (チョコレート)(個装)	ローリエ 赤ワイン スープストック 塩 酢 こしょう しょうゆ	707 27.7
	20 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 えびといかのサラダ	かむこと の よさ を まなび よくんで しよくじ を しょう ぶた肉 牛肉 ぶたレバー 牛乳 えび いか	かむこと の よさ を まなび よくんで しよくじ を しょう にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ にんじん トマトピューレ レモンがしゅう	かむこと の よさ を まなび よくんで しよくじ を しょう ソフトめん さとう オリーブオイル	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう デミグラスソース しょうゆ スープストック 酢	650 33.4
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくぜんに だいずのおかかあえ ごさかなアーモンド	いろいろ な ちいき の きょうどりより を しらべて みよう とり肉 牛乳 だいず 糸かつお ごさかなアーモンド(個装)	いろいろ な ちいき の きょうどりより を しらべて みよう にんじん ごぼう とうもろこし れんこん たけのこ ほうれんそう 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ	いろいろ な ちいき の きょうどりより を しらべて みよう 米 さといも こんにゃく さとう	酒 しょうゆ みりん だしのもと	601 23.7
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 さばのしおやき はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	とうじ ついて まなぼう さば 牛乳 油あげ とうふ 中みそ	とうじ ついて まなぼう はくさい きゅうり かぼちゃ もやし にんじん ごぼう ゆずかじゅう たまねぎ ねぎ	とうじ ついて まなぼう 米 麦 さとう	塩 酢 しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	660 25.2
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに ひじきのちゅうかあえ オレンジゼリー	せいかつリズム を とのえて げんきに すごそう ぶた肉 牛乳 ひじき あつあげ ハム	せいかつリズム を とのえて げんきに すごそう しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ	せいかつリズム を とのえて げんきに すごそう 米 さとう はるさめ ごま油 オレンジゼリー(個装)	酒 しょうゆ 酢 オイスターソース いちみつがらし	647 23.7
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 セロリ・だいこん・ねぎ・にんじん ほうれんそう・はくさい	採取日	10月11日～10月14日	10月17日～10月21日	今月の 栄養価	エネルギー 650 kcal
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.34)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.40)		
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	10月24日～10月28日	10月31日～11月4日		
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.71)	不検出(0.76)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.68)		

※ 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。