

令和4年6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〉 よく かんて たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 I類*(Kcal) たんぱく質 (g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと				
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	『しょくいけつかん』について かんがえよう (食事の重要性)				641		
		ごはん 牛乳 ひじきのごもくに はりはりづけ たいやき	牛乳 ぶり肉 さつまあげ ひじき だいず きわかめ	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ はなざりだいこん	れんこん	こめ ごま さとう じゃがいも こんにやく たいやき(個装) ごま油	酒 しょうゆ だしのもと みりん	24.4	
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはん から せいかつしゅうかん を みなおそう (食事の重要性・心身の健康)				578		
		コーンピラフ 牛乳 フライドチキン レモンサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース アスパラガス マッシュルーム レモンかじゅう きゅうり	とうもろこし	こめ かたくりこ 油 さとう オリーブオイル	赤ワイン 酢 チキンスープ やさいブイオン ナツメグ ローリエ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう	22.9	
○	3 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ブルコギ について まなぼう (食品を選択する能力・食文化)				576		
		ごはん 牛乳 ブルコギ きゅうりのばいにくあえ あまなつゼリー	牛乳 ぶた肉 糸かつお	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ りんご きゅうり だいこん もやし	にんにく 白ねぎ	こめ ごま じゃがいも さとう ごま油 あまなつゼリー(個装)	酒 しょうゆ テンメンジャン みりん	22.9	
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)	『はとくちのけんこうしゅうかん』を たべよう (食品を選択する能力)				649		
		キャロットパン 牛乳 ぎゅうにくとたまごのトマトに グリーンサラダ	牛乳 牛肉 ミックスピース	にんじん にんにく グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ トマト アスパラガス	キャロットパン さとう じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	ローリエ 赤ワイン スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう	26.4	
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	『はとくちのけんこうしゅうかん』について しろう (心身の健康)				577		
		ごはん 牛乳 とうふのカレーいため かいそうのあえもの プルーン	牛乳 とり肉 とうふ ツナ かいそうミックス	にんじん にんにく とうもろこし えだまめ 赤ピーマン プルーン(個装)	たまねぎ だいこん	こめ さとう	カレーこ 酒 酢 ちゅうかスープのもと しょうゆ みりん	25.8	
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	カルシウムをとっては のけんこう を まりませう (心身の健康)				637		
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに いかときゅうりのあえもの わらびもち	牛乳 ぶた肉 あつあげ いか	にんじん かぼちゃ グリーンピース きゅうり きくらげ	たまねぎ もやし	こめ ごま さといも さとう ごま油 わらびもち(個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもと	22.5	
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かむこと の よさを しり よく かんて たべよう (心身の健康)				595		
		むぎごはん 牛乳 にくじゃが キャベツのあまざあえ のりつくだに	牛乳 牛肉 のりつくだに(個装)	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり	とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	酒 しょうゆ みりん 酢	21.9	
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	『にゅうばいこんだて』を たべ ませつ の うつりかわり を かんじよう (食文化)				635		
		ごはん 牛乳 いわしのうめのかおりあげ すきこんぶあえ かみなりじる	牛乳 しらす干し 小さいいわしのかおりあげ こんぶ ぶた肉 とうふ 中みそ	にんじん キャベツ 干しいたけ げぼう ねぎ	もやし だいこん	こめ 油 さとう こんにやく	しょうゆ 酢 酒 だしけずり だしのもと	28.0	
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たべもの を つくって くれた ひとに かんじやして ちいき で とれた たべもの を たべよう (感謝の心)				594		
		はいがパン 牛乳 やさいのコンソメスープに ツナサラダ ももたろうジャム	牛乳 とり肉 ウイナー わかめ ツナ	にんじん とうがき たまねぎ パセリ とうもろこし レモンかじゅう	キャベツ きゅうり	はいがパン じゃがいも オリーブオイル さとう はくとうジャム(個装)	ローリエ 赤ワイン チキンスープ 塩 やさいブイオン こしょう しょうゆ	26.8	
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きちんと てあらい を しょう (心身の健康)				640		
		ジャジャめん 牛乳 いんげんのごまあえ むらさきもちチップス	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー だいず 赤みそ	にんじん にんにく 干しいたけ ビーマン たまねぎ さやいんげん とうもろこし	もやし だいこん きゅうり	ソフトめん さとう かたくりこ ごま むらさきもちチップス(個装)	酒 しょうゆ みりん	29.1	
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きん を つかた はつこうしゅくひん を さがしてみよう (食品を選択する能力)				596		
		むぎごはん 牛乳 さわらのレモンじょうゆかけ わかめのすのもの とうふのみそしる	牛乳 さわら しらす干し わかめ とうふ 油あげ 中みそ	にんじん きゅうり たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	キャベツ	こめ むぎ さとう さといも	しょうゆ 酒 だしけずり だしのもと だしこんぶ 酢	28.6	
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	キムチ について くれく ならう (食品を選択する能力・食文化)				567		
		キムチチャーハン 牛乳 あげぎょうざ もやしのナムル ミックスナッツ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ 糸かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ	グリーンピース きくらげ	こめ ごま 油 さとう ごま油 ミックスナッツ(個装)	酒 しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ 塩 こしょう 酢	22.4	
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19には『しょくいのひ』～かぞくやみちかなひととちさんちゅうについてはなしあつてみよう (感謝の心・食文化)				638		
		あかごめごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに こまつなのあえもの れいとうみかん	牛乳 牛肉 あつあげ	にんじん しょうが だいこん さやいんげん もやし 黄ピーマン	にんにく こまつな	こめ あかごめ さとう	いちみちからし しょうゆ オイスターソース 酒 酢	22.7	
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	たべもの を たべられること の ありがたさ について かんがえてみよう (感謝の心)				655		
		パン 牛乳 しろみぎかなのフライ コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン しろみぎかなのフライ	にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しめじ トマト	きゅうり たまねぎ パセリ	パン 油 フレンチドレッシング(個装) じゃがいも	赤ワイン チキンスープ スープストック 塩 こしょう	22.6	
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きょうの きゅうしゅく の なかにある だいず を さがしてみよう (食品を選択する能力)				544		
		ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのみそいため だいずおかかあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ 赤みそ 糸かつお だいず	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ だいこん もやし とうもろこし ビーマン	にんにく さやいんげん 赤ピーマン	こめ こんにやく さとう	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 酒	23.1	
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ひじき について くれく ならう (食品を選択する能力)				593		
		ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのうまに ひじきのすのもの ピーチゼリー	牛乳 とり肉 しらす干し ひじき	にんじん しょうが たけのこ しめじ だいこん こまつな	たまねぎ さやいんげん	こめ さといも さとう ピーチゼリー(個装)	酒 しょうゆ みりん 酢	25.3	
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ナッツ について しり よく かんて たべよう (食品を選択する能力・心身の健康)				626		
		むぎごはん 牛乳 ぎゅうにくとピーマンのちゅうかいため はるさめサラダ アーモンド	牛乳 牛肉	にんじん にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 黄ピーマン 干しいたけ もやし とうもろこし	しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ ごま油 アーモンド(個装)	酒 しょうゆ ちゅうかスープのもと トウバンジャン 酢 オイスターソース	22.9	
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ただし いせい て たべよう (社会性)				593		
		ごはん 牛乳 ぶたにくのさいきょうみそかけ そくせきづけ たけのこのすましじる	牛乳 ぶた肉 白みそ 塩こんぶ とうふ 油あげ わかめ	にんじん きゅうりづけ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	きゅうり たけのこ	こめ さとう	酒 しょうゆ みりん 塩 だしけずり だしのもと	25.3	
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	えだまめ について まなぼう (食品を選択する能力)				619		
		ポテトサラダサンド 牛乳 えだまめポターージュ	牛乳 ベーコン ちょうり用牛乳	にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ マッシュルーム	たまねぎ	ソーイブレッド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン ホワイルルウ ポターージュ スープストック 塩 こしょう	23.6	
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	はるまき について しろう (食文化)				641		
		みそラーメン 牛乳 はるまき パンバンジー	牛乳 ぶた肉 中みそ はるまき ささみ	にんじん たまねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	しょうが とうもろこし	ちゅうかめん 油 ごま ねりごま さとう ごま油	酒 酢 チキンスープ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう	27.9	
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)	けんこう の こと を かんがえて デザート を たべよう (心身の健康)				602		
		ぶたどん 牛乳 ちりめんあえ りんごタルト	牛乳 ぶた肉 しらす干し	にんじん にんにく たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	しょうが ねぎ だいこん	こめ こんにやく さとう ごま りんごタルト(個装)	酒 しょうゆ みりん	22.7	
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	いしもちじゃこ について まなぼう (食品を選択する能力・食文化)				572		
		ごはん 牛乳 いしもちじゃこのごまがらめ ゆかりあえ さつまじる	牛乳 とり肉 いしもちじゃこ 中みそ とうふ	にんじん きゅうり げぼう ねぎ	もやし	こめ 油 さとう ごま さといも こんにやく	しょうゆ 酒 みりん ゆかり だしけずり だしこんぶ だしのもと	24.0	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ にんじん・たまねぎ	採取日	4月7日～4月8日	4月11日～4月15日	4月18日～4月22日	今月の 栄養価	エネルギー kcal	608
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.48)	不検出 (0.48)	不検出 (0.43)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.55)	不検出 (0.55)	不検出 (0.52)			
			採取日	4月25日～4月28日	※ 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。				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・ のり佃煮・マッシュルーム・ いしもちじゃこ・ももたろうジャム	採取日	4月25日～4月28日	※ 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。		今月の 栄養価	たんぱく質 g	24.6	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.43)						
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.47)						
		採取日	4月25日～4月28日						