

令和4年11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 かねて たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(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どめる	おもにエネルギーのもと				
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものケチャップに ほうれんそうのごまあえ	あさごはんのたいせつさをしりたべるしゅうかんをみにつけよう(食事の重要性)			酒 しょうゆ ケチャップ	711 22.8		
		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 いちごクレープ	【泰小学校リクエスト給食】たじしいしよくのりょうをしろう(心身の健康)			赤ワイン カレールウ カレーコ チキンスープ ウスターソース しょうゆ スープストック 酢	778 26.0		
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ままかりのからあげ そくせきづけ のっぺいじる のりつくだに	おかやまけんのとくさんびんに ついて しろう(食品を選択する能力)			しょうゆ 酒 だしけずり だしこんぶ だしのもと 塩	627 25.8		
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 さけのバルサミソースかけ ブロッコリーとだいのサラダ オニオンスープ	よくかねてたべよう(心身の健康)			しょうゆ 酢 バルサミ酢 赤ワイン チキンスープ 塩 やさしいブイヨン	703 35.1		
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とうふとやさいのうまに きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト	～11かつ8にち は いはのひ～は を しよぶに たもつために できることを しろう(食事の重要性・心身の健康)			酒 みりん しょうゆ ゆかり	628 25.2		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツのゆずかあえ ゆばのすましじる	つまみに ついて くわしく ならう(食文化)			しょうゆ 塩 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	581 19.0		
○	10 (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 はくさいのおかあえ とうにゅうみそしる	DHA の はたらきをしり パラソよく たべよう(食品を選択する能力)			塩 しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	681 26.1		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが ちりめんすのもの わらびもち	～かそしゅうかん～かそく との しかん を たいせつにしろう(食文化・社会性)			酒 しょうゆ みりん 酢	677 23.4		
○	14 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ビーフシチュー ごぼうサラダ	なからたべ を せす しかん を きめて しよく を しろう(食事の重要性・心身の健康)			赤ワイン ハヤシルウ ビーフシチュー ケチャップ デミグラスソース 塩 しょうゆ 酢	662 27.3		
		今日のめあて(食育の観点) みそラーメン 牛乳 はるまき きくらげのちゅうかあえ	エネルギー を きちんととつて うんどう を して けんこうに すこそう(心身の健康)			酒 チキンスープ ちゅうかスープのもと こしょう 塩 しょうゆ 酢	638 28.0		
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 やきししゃも ひじきのあえもの えのきたけのすましじる なつとう	いろいろ たべもの から たんぱくしつ を たらう(食品を選択する能力)			しょうゆ 酢 塩 だしけずり だしこんぶ だしのもと	616 27.5		
		今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 あげぎょうざ コーンサラダ ガトーショコラ	【阿曾小学校リクエスト給食】しかん とりょう を きめて おやつ を たべよう(食品を選択する能力・心身の健康)			ちゅうかスープのもと 酒 しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう	609 18.0		
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 すきやき れんこんのばいにくあえ くらまめ	～まいつき 19にち は しよくひのひ～そうしやし で とれた たべもの を たべよう(感謝の心)			酒 しょうゆ みりん	667 27.6		
		今日のめあて(食育の観点) ホットドッグ 牛乳 グリーンポタージュ	せいかつしゅうかん を とどえて けんき に すこそう(心身の健康)			ケチャップ(個装) 塩 赤ワイン ポタージュ こしょう チキンスープ	636 27.2		
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 にくだんごのあますあんかけ はるさめサラダ	きゅうしよく に にかかわるひと に かんしゃして たべよう(感謝の心)			しょうゆ 酢 はるさめ 油 ごま油 さつまいも かつくりこ	690 23.0		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものごまみそに カリフラワーのあますあえ りんごゼリー	～11かつ24にち は わしよのひ～にほん の しよぶんか に ついて かんがえよう(食文化)			酒 しょうゆ みりん 酢 塩	636 26.7		
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いかのてんぷら こまつなのおひたし なめこのあかだし	ビタミンA が ぶくまれる やさい を たべよう(食品を選択する能力・食事の重要性)			しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	638 23.5		
		今日のめあて(食育の観点) こくとうパン 牛乳 ボルシチ ブロッコリーのサラダ	ていねいに て を であらおう(心身の健康)			ローリエ 赤ワイン チキンスープ ケチャップ ウスターソース 塩 フレンチドレッシング(個装) やさいブイヨン こしょう	636 26.7		
○	29 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごもくうどん 牛乳 さつまいもとだいのあまから	たべもの の さんち を たしかめて たべよう(食事の重要性・食品を選択する能力)			酒 しょうゆ みりん だしのもと 塩 だしけずり	672 24.5		
		今日のめあて(食育の観点) びびんバ 牛乳 だいこんサラダ あんにんどうふ	【昭和中学校リクエスト給食】しんまい を あじわって たべよう(食品を選択する能力)			酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢	612 23.4		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ セロリ・キャベツ	採取日	9月5日～9月9日	9月12日～9月16日	9月20日～9月22日	今月の 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.40)	不検出(0.48)	不検出(0.69)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.58)	不検出(0.43)	不検出(0.68)			
			採取日	9月26日～9月30日	10月3日～10月7日				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ のり佃煮・ままかり・黒豆	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.35)	不検出(0.77)					
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.61)					

※ 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。