

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)	今日のめあて(食育の観点)	ちいきによってちがう ちゅうごりより を まなぼう(食文化)				623	
		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)	ぶた肉 牛乳 えび いかに うずらたまご ハム	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	30.4	
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ホキのとくちょうをしり あじわって たべよう(食品を選択する能力)				664	
		ごはん 牛乳 ほきフライ そくせきづけ ぶたじる	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	24.9	
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しよじちゅうのしせいをふりかえり だしいしせい たべよう(社会性)				611	
		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	とり肉 牛乳 ちよりよう牛乳	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	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	27.4	
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)	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 しよじ を しょう(心身の健康)				633	
		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	牛肉 牛乳 やきどうふ ごくとうビーンズ(個装) 糸かまぼこ	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	米 さとう こんにゃく	酒 しょうゆ 酢	26.1	
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しよじじかん の すごしかた を かんがえよう(社会性)				635	
		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	油あげ とうふ 牛乳 中みそ いわしみりんぼし しおこんぶ	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	米 さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	28.8	
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【中央小リクエスト給食】 かいそうについてしり せつきよてき に たべよう(食品を選択する能力)				783	
		カレーライス 牛乳 かいそうサラダ プリンタルト	かいそうミックス 牛乳 牛肉 ツナ	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	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	26.0	
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かんしゃのきもちをこめてしよじのあいさつをしょう(感謝の心)				652	
		ごはん 牛乳 キムチなべ ナムル アーモンド	あいかもホール 牛乳 とり肉 あつあげ 中みそ	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	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	24.2	
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しよじのまえはみのまわりをかたづけよう(社会性)				642	
		レーズンパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	牛肉 牛乳 きんときまめ ささみ	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	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	27.0	
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きそくだしい せいかつしゅうかん を みにつけよう(心身の健康)				602	
		しよゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ たこのちゅうかあえ	なると ぶた肉 ぎょうざ 牛乳 たこ	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	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	28.9	
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	みそのとくちょうをまなび あじわって たべよう(食品を選択する能力)				635	
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに たくあんあえ みかん	牛肉 牛乳 しおこんぶ 中みそ	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	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	21.6	
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ていねいなてあらいをしょう(心身の健康)				620	
		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	ハンバーグ 牛乳 ミックスビーンズ ベーコン	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	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	22.9	
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	【新小小リクエスト給食】~まいつき19にちはしよいくのひ~たべものをつくる ひとたちにかんしゃしよ(感謝の心)				691	
		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	中みそ わかめ さわら 牛乳 とうふ 油あげ いか	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	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	30.2	
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	クリスマス こんだてを あじわおう(食文化)				707	
		パン 牛乳 ポトフ ごぼうサラダ クリスマスケーキ	とり肉 牛乳 ウイナー	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	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	27.7	
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	かむこと の よさをまなび よくかんでしよじをしょう(心身の健康)				650	
		ソフトめんミートソース 牛乳 えびといかのサラダ	ぶた肉 牛肉 ぶたレバー 牛乳 えび いかに	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	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	33.4	
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	いろいろ な ちいきの きょうごりより を しらべて みよう(食文化)				601	
		ごはん 牛乳 ちくぜんに だいにずのおかかあえ ござかなアーモンド	とり肉 牛乳 だいにず 糸かつお ござかなアーモンド(個装) キャベツ	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	米 さとう こんにゃく さとう	酒 みりん しょうゆ だしのもと	23.7	
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	とうじについてまなぼう(食文化)				660	
		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	さば 牛乳 油あげ とうふ 中みそ	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	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	25.2	
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	せいかつリズムをとのえてげんきにすごそう(心身の健康)				647	
		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	ぶた肉 牛乳 ひじき あつあげ ハム	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	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	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
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.34)			kcal
	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.40)	たんぱく質	26.6			
	採取日	10月24日~10月28日	10月31日~11月4日				g	
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。