

令和4年11月 学校給食予定献立表 (中学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よく噛んで食べよう

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)
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚肉とさつまいものケチャップ煮 ほうれん草のごま和え	朝ごはんの大切さを知り、食べる習慣を身に付けよう(食事の重要性)						酒 しょうゆ ケチャップ	860 27.1
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちごクレープ	(秦小学校/ワグエスト給食)正しい食事の量を知ろう(心身の健康)						赤ワイン カレールウ ウスターソース カレー粉 スープストック 酢 しょうゆ チキンスープ	922 30.9
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ままかりの唐揚げ 即席漬け のっぺい汁 のり佃煮	岡山県の特産品について知ろう(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	758 31.0
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 鮭のバルサミコソースかけ ブロッコリーと大豆のサラダ オニオンスープ	よかんて食べよう(心身の健康)						しょうゆ 酢 バルサミコ酢 赤ワイン チキンスープ 塩 野菜ブイヨン	883 43.8
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豆腐と野菜の旨煮 きゅうりのゆかり和え ヨーグルト	～11月8日はいい歯の日～歯を丈夫に保つためにできることをしよう(食事の重要性・心身の健康)						酒 みりん しょうゆ ゆかり	741 29.7
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツの柚子香和え 湯葉のすまし汁	旨味について詳しくなろう(食文化)						しょうゆ 塩 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	710 23.2
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 白菜のおかか和え 豆乳味噌汁	DHAの働きを知り、バランスよく食べよう(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	828 31.0
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉じゃが ちりめん酢の物 わらび餅	～家族週間～家族との時間を大切にしよう(食文化・社会性)						酒 みりん しょうゆ 酢	809 28.0
○	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	なから食べをせす、時間を決めて食事をしよう(食事の重要性・心身の健康)						赤ワイン ビーフシチュー ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース 塩 しょうゆ 酢	832 33.8
		今日のめあて(食育の観点) 味噌ラーメン 牛乳 春巻き きくらげの中華和え	エネルギーをきちんととって運動をして、健康に過ごそう(心身の健康)						酒 チキンスープ 中華スープの素 塩 しょうゆ 酢	760 33.7
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきの和え物 えのきたけのすまし汁 納豆	いろいろな食べ物からたんぱく質をとろう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 塩 だしこんぶ だしのもと	714 30.5
		今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 揚げ餃子 コーンサラダ ガトーショコラ	(阿曾小学校/ワグエスト給食)時間と量を決めて、おやつを食べよう(食品を選択する能力・心身の健康)						酒 酢 しょうゆ オリブオイル 中華スープの素 塩 チキンスープ しょうゆ	688 20.1
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 すき焼き れんごんの梅肉和え 黒豆	～毎月19日は食育の日～総社市でとれた食べ物を食べよう(感謝の心)						酒 しょうゆ みりん	802 32.6
		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	生活習慣を整えて元気に過ごそう(心身の健康)						ケチャップ&マスタード(個装) 赤ワイン ポタージュ 塩 しょうゆ チキンスープ	765 31.5
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ	給食に関わる人に感謝して食べよう(感謝の心)						しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	857 27.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 里芋のごま味噌煮 カリフラワーの甘酢和え りんごゼリー	～11月24日は和食の日～日本の食文化について考えよう(食文化)						酒 しょうゆ みりん 塩	786 32.9
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いかの天ぷら 小松菜のお浸し なめこの赤だし	ビタミンAが含まれる野菜を食べよう(食品を選択する能力・食事の重要性)						しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	771 28.0
		今日のめあて(食育の観点) 黒糖パン 牛乳 ポルシチ ブロッコリーのサラダ	丁寧に手を洗おう(心身の健康)						ローリエ 塩 赤ワイン チキンスープ ケチャップ ウスターソース しょうゆ フレンチドレッシング(個装) 野菜ブイヨン	786 32.9
○	29 (火)	今日のめあて(食育の観点) 五目うどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	食べ物の産地を確かめて食べよう(食品を選択する能力・食事の重要性)						酒 塩 しょうゆ みりん だしこんぶ だしけずり だしのもと	821 29.5
		今日のめあて(食育の観点) びびんバ 牛乳 大根サラダ 杏仁豆腐	(昭和中学校/ワグエスト給食)新米について知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)						酒 しょうゆ みりん 酢 トウバンジャン	739 28.0
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	792	
			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)			kcal	
			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				たんぱく質	
セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.35)	不検出(0.77)		30.3						
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	採取日	9月26日～9月30日	10月3日～10月7日		g				
		セシウム134(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。