

令和5年1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〉 感謝して食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日-(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				
		今日のめあて (食育の観点)	給食当番の役割をきちんとこなそう (社会性)									
	10 (火)	ソフト麺シーフードソース 牛乳 ポテトサラダ りんご	ベーコン えび 豆乳 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	しめじ マッシュルーム	ソフト麺 じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ (個装)	赤ワイン ホワイトルウ こしょう	ポタージュ 塩 だし	827 38.1
		今日のめあて (食育の観点)	正月献立を味わおう (食文化)									
	11 (水)	ごはん 牛乳 鯖の赤米塩麹焼き 紅白なます 白玉雑煮 黒豆	鶏肉 油揚げ 黒豆(個装)	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん みつば	しょうが ゆず果汁 えのきたけ	だいにん たまねぎ	米 砂糖 もち	ごま	赤米塩麹 酒 みりん だしのもと	しょうゆ 塩 だしこんぶ だしけずり	835 35.2
		今日のめあて (食育の観点)	旬の(はくさい)を味わって食べよう (食品を選択する能力)									
	12 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き いかと茎わかめの和え物 みかん	牛肉 焼き豆腐 いか	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ みかん きゅうり レモン果汁	ごぼう 白ねぎ えのきたけ	米 こんにやく 砂糖		酒 酢	しょうゆ	818 32.0
		今日のめあて (食育の観点)	しっかりと手を洗う習慣を身に付けよう (心身の健康)									
	13 (金)	ごはん 牛乳 肉味噌おでん カリフラワーのごま酢和え 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤味噌	牛乳 小魚アーモ ンド(個装)	にんじん	だいにん きゅうり	カリフラワー もやし	米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	酒 だしのもと 酢	しょうゆ 塩	781 28.9
		今日のめあて (食育の観点)	色々な食べ物からカルシウムを摂ろう (心身の健康・食品を選択する能力)									
	16 (月)	ホットドッグ 牛乳 キャロットポタージュ	ウインナー ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	胚芽パン じゃがいも		ケチャップ&マスタード(個装) 野菜ブイオン ポタージュ ホワイトルウ チキンスープ 塩 こしょう 赤ワイン		769 32.7
		今日のめあて (食育の観点)	【維新小ワケスト給食】～1月17日は防災とボランティアの日～ 日頃から防災について考えよう (食事の重要性)									
	17 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ もやしのナムル わらび餅	豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ はくさい はくさいキムチ きくらげ たけのこ キャベツ	もやし 白ねぎ	米 砂糖 ごま わらび餅 (個装)	ごま ごま油	酒 酢	しょうゆ	754 29.2
		今日のめあて (食育の観点)	成長期に必要な鉄を摂ろう (心身の健康・食品を選択する能力)									
	18 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げとひじきの五目煮 ほうれん草のちりめん和え プルーン	鶏肉 さつまあげ 厚揚げ	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ だいにん プルーン(個装)	れんこん	米 里芋 砂糖	ごま	酒 みりん	しょうゆ だしのもと	765 30.4
		今日のめあて (食育の観点)	【総社小ワケスト給食】「見える油」と「見えない油」について知ろう (食品を選択する能力)									
	19 (木)	カレーライス 牛乳 コロッケ 海藻サラダ プリンタルト	牛肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	マッシュルーム グリーンピース きゅうり レモン果汁 どうもろこし	たまねぎ もやし レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも 野菜コロッケ プリンタルト(個装)	油 オリーブオイル	赤ワイン クスターソース チキンスープ しょうゆ スーパーストック 酢	カレー粉	987 27.3
		今日のめあて (食育の観点)	～毎月19日は「食育の日」～ 地産地消に取り組もう (感謝の心)									
	20 (金)	赤米ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの旨煮 ちくわとキャベツの辛子マヨネーズ和え	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ キャベツ	たまねぎ しめじ ごぼう	米 赤米 さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	酒 ケチャップ 辛子粉	しょうゆ 酢	827 26.7
		今日のめあて (食育の観点)	世界三大スープの1つ「ボルシチ」について知ろう (食文化)									
	23 (月)	ソーイブレッド 牛乳 ボルシチ ビーンズサラダ ニューピオーネジャム	牛肉 ミックスビー نز	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリ たまねぎ はくさい	にんにく かぶ	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 ニューピオーネジャム(個装)	ごま ねりごま オリーブオイル	ローリエ チキンスープ クスターソース ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイオン	赤ワイン	789 33.6
		今日のめあて (食育の観点)	～1月24日から30日は全国学校給食週間～ 学校給食について学ぼう (食文化)									
	24 (火)	いか入りちゃんぽん麺 牛乳 きくらげの中華和え ヨーグルト	豚肉 いか 糸かまぼこ	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんにく ねぎ	しょうが はくさい たけのこ 干しいたけ れんこん きくらげ	しょうが たけのこ	中華麺 砂糖	ごま ごま油	酒 中華スープの素 オイスターソース 酢	しょうゆ 塩 こしょう	712 37.3
		今日のめあて (食育の観点)	「わけぎのぬた」を通して「和食」について学ぼう (食文化)									
	25 (水)	吉備路おこわ 牛乳 白身魚のかりかりフライ いかとわけぎのぬた ミックスナッツ	鶏肉 白味噌 いか 黒豆 白身魚かりかりフライ	牛乳	にんじん さやいんげん わけぎ	ごぼう 干しいたけ キャベツ	セロリ キャベツ	米 砂糖	油 ミックスナッツ (個装)	酒 みりん 塩	しょうゆ だしのもと 酢	826 33.5
		今日のめあて (食育の観点)	食物繊維の役割について知ろう (食品を選択する能力)									
	26 (木)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	豆腐 糸かつお 中味噌 ハンバーグ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	だいにん	米 麦 砂糖 里芋		みりん 酒 だしけずり	しょうゆ だしのもと だしこんぶ	745 28.1
		今日のめあて (食育の観点)	北海道の郷土料理「石狩鍋」を味わって食べよう (食文化)									
	27 (金)	ごはん 牛乳 石狩鍋 きゅうりの辛子和え スイートポテト	鮭 焼き豆腐 中味噌	牛乳	にんじん	しょうが はくさい 干しいたけ 白ねぎ もやし 花切りだいにん	だいにん 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく スイートポテト(個装)		酒 みりん 辛子粉	しょうゆ だしのもと 酢	738 30.3
		今日のめあて (食育の観点)	旬の「花野菜」を食べよう (食品を選択する能力)									
	30 (月)	パン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ミルメクコーヒー	牛肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム レモン果汁 キャベツ だいにん どうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	パン じゃがいも 砂糖 ミルメクコーヒー(個装)	オリーブオイル	赤ワイン ハヤシルウ デミグラスベース しょうゆ 酢	ビーフシチュー ケチャップ 塩	841 34.7
		今日のめあて (食育の観点)	総社市内で採れた食べ物について知ろう (感謝の心)									
	31 (火)	麦ごはん 牛乳 鯖の柚子味噌かけ 五色和え 赤米うどんのすまし汁	鯖 白味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	ゆず果汁 もやし たまねぎ	きゅうり きくらげ えのきたけ	米 麦 砂糖 赤米うどん	ごま	しょうゆ 酒 だしのもと だしけずり	みりん 酢 だしこんぶ	783 27.6
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ ほうれん草・赤米うどん 赤米塩こうじ	採取日	11月7日～11月11日	11月14日～11月18日	11月21日～11月25日						800 kcal
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ ニューピオーネジャム・ヨーグルト		※ 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。								31.6 g



〈学校給食を知っ展 14 開催について〉

開催日時：令和5年1月14日(土) 10:00～14:00
 開催場所：総社市地食べ学校給食センターえがお (住所：総社市富原208-2)
 内容：給食センターの見学・学校での食育の取組・食育ゲーム・食育SATシステム体験
 問い合わせ：総社市地食べ学校給食センターえがお (☎ 92-2616)

