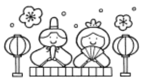
令和５年３月　学校給食予定献立表（中学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　１年間の反省をしよう

はし	日 曜	献立名	今日のめあて（食育の観点）	おもに体をつくる 1群	おもに体をつくる 2群	おもに体の調子をととのえる 3群	おもに体の調子をととのえる 4群	おもにエネルギーのもと 5群	おもにエネルギーのもと 6群	調味料など	エネルギー(Kcal)	たんぱく質（g）
○	1 (水)	牛丼　牛乳　カリフラワーのレモン和え 小魚アーモンド	自分に必要な量をきちんと食べよう（食事の重要性）	牛肉 ハム	牛乳 小魚アーモンド(個装)	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　ごぼう カリフラワー　レモン果汁 きゅうり	米 砂糖 こんにゃく		しょうゆ　酒 みりん　酢	757	29.5
○	2 (木)	ひじきごはん　牛乳　鰆の梅味噌かけ チンゲン菜の和え物　ひなあられ	ひなまつりについて知ろう（食文化）	鶏肉 鰆 油揚げ 中味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ　梅 だいこん　とうもろこし	米　砂糖 ひなあられ (個装)	ごま油	酒　みりん しょうゆ　塩 だしのもと　酢	677	33.7
○	3 (金)	ごはん　牛乳　揚げ餃子 海藻の和え物　豚汁　ピーチゼリー	【東小リクエスト給食】毎日朝ごはんを食べよう（食事の重要性）	餃子 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 海藻ミックス	にんじん ねぎ	キャベツ　きゅうり とうもろこし　だいこん ごぼう	米 こんにゃく 砂糖 ピーチゼリー(個装)	油 オリーブオイル	しょうゆ　酢 酒　だしけずり だしのもと　だしこんぶ	738	22.2
	6 (月)	黒糖パン　牛乳　コロッケ いかとアスパラガスのサラダ　豆乳スープ	旬の食材「アスパラガス」を食べよう（食品を選択する能力）	いか ベーコン 豆乳	牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー パセリ	レモン果汁　キャベツ マッシュルーム　たまねぎ しめじ　野菜コロッケ	黒糖パン 砂糖	油 オリーブオイル	しょうゆ　酢 赤ワイン　スープストック チキンスープ　塩 こしょう	783	31.8
○	7 (火)	麦ごはん　牛乳　チンジャオロース きくらげの中華和え　杏仁豆腐	手洗いを丁寧にしよう（心身の健康）	牛肉 糸かまぼこ	牛乳 杏仁豆腐(個装)	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ピーマン	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ 干しいたけ　だいこん もやし　きくらげ	米　麦 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	オイスターソース　しょうゆ 中華スープの素　酒 酢	795	30.0
○	8 (水)	ごはん　牛乳　炒り鶏 キャベツのちりめん和え　えごまふりかけ	ちりめんを含め身近な食べ物がどのように作られているか調べよう（食品を選択する能力）	鶏肉 ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	しょうが　ごぼう れんこん　干しいたけ キャベツ　きゅうり とうもろこし	米　砂糖 さといも こんにゃく えごまふりかけ(個装)	ごま	酒　みりん しょうゆ	725	28.7
○	9 (木)	ごはん　牛乳　鮭の辛子マヨネーズ焼き ゆかり和え　茎わかめの味噌汁 ブルーベリータルト	【池田小リクエスト給食】給食を通して学んだことを振り返ろう（感謝の心・食事の重要性）	鮭 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	だいこん　はくさい きゅうり　たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 ブルーベリータルト(個装)	ノンエッグマヨネーズ	赤ワイン　しょうゆ 辛子粉　ゆかり だしけずり　だしのもと だしこんぶ	832	32.9
○	10 (金)	ごはん　牛乳　牛肉とにらの甘辛味噌炒め 沢庵和え　プルーン	食事の前に「配膳」「挨拶」をきちんとしよう（感謝の心）	牛肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん にら	しょうが　キャベツ たまねぎ　たけのこ 干しいたけ　たくあん もやし　きゅうり　プルーン(個装)	米 こんにゃく 砂糖	ごま	酒　しょうゆ みりん	758	27.8
	13 (月)	パン　牛乳　ポークビーンズ キャベツのサラダ　ミルメークココア	正しくパンを食べれているか振り返ろう（食事の重要性）	豚肉 ウインナー 大豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ グリンピース　きゅうり とうもろこし　レモン果汁	パン じゃがいも 砂糖 ミルメークココア(個装)	オリーブオイル	ローリエ　赤ワイン ケチャップ　スープストック ウスターソース　しょうゆ こしょう　酢　塩	789	33.8
	14 (火)	✿　卒　業　式　✿										
○	15 (水)	ごはん　牛乳　鯖の照り焼き ほうれん草のおかか和え　味噌けんちん汁	給食を通して「郷土料理」や「行事食」を思い出してみよう（食文化）	鯖　豆腐 糸かつお 中味噌 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ　もやし だいこん　ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 さといも		しょうゆ　みりん 酒　だしのもと だしこんぶ　だしけずり	824	31.8
○	16 (木)	ごはん　牛乳　豚肉といかのカレー炒め ひじきの和え物　ミックスナッツ	かむことの良さを知りよくかんで食べよう（心身の健康）	豚肉 いか	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく　たまねぎ もやし　しめじ だいこん　きゅうり	米　砂糖 じゃがいも ビーフン	ごま油 ミックスナッツ (個装)	酒　こしょう しょうゆ　カレー粉 酢	763	31.6
○	17 (金)	赤米ごはん　牛乳　麻婆大根 五色和え　紫いもチップス	地産地消を通して地域の良いところを見つけよう（食品を選択する能力・感謝の心）	牛肉 豚レバー 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが　だいこん レモン果汁　とうもろこし たけのこ　干しいたけ キャベツ　たまねぎ　きくらげ	米　赤米 砂糖 紫いもチップス(個装)		トウバンジャン　酒 しょうゆ　オイスターソース 酢	736	26.6
	20 (月)	ソーイブレッド　牛乳　ハンバーグ フレンチサラダ　たまごともやしのスープ	効率よく鉄分を取り入れよう（心身の健康）	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ マッシュルーム　もやし	じゃがいも ソーイブレッド	フレンチドレッシング (個装)	赤ワイン　塩 スープストック　しょうゆ チキンスープ　こしょう	810	34.4
○	22 (水)	ごはん　牛乳　太刀魚フライ 浅漬け　のっぺい汁	太刀魚について知ろう（食品を選択する能力）	太刀魚フライ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい　きゅうり きゅうり漬け　ごぼう	米 さといも こんにゃく	油	しょうゆ　酒 だしけずり　だしのもと だしこんぶ　塩	788	27.3
○	23 (木)	麦ごはん　牛乳　牛肉と里芋の中華炒め 春雨サラダ　ヨーグルト	食物繊維を摂って腸を元気にしよう（心身の健康・食品を選択する能力）	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト(個装)	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが たまねぎ　とうもろこし キャベツ　きくらげ　たけのこ しめじ　もやし　きゅうり	米　麦 さといも 砂糖 春雨	ごま油	トウバンジャン　酒 中華スープの素　しょうゆ オイスターソース　酢	802	30.2

今月の地場産物						
総社市産	米・赤米・しょうが・きくらげ ほうれんそう	採取日	1月10日～1月13日	１月16日～1月20日	1月23日～1月27日
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出（0.44）	不検出（0.50）	不検出（0.45）
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出（0.47）	不検出（0.56）	不検出（0.48）
岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	1月30日～2月3日		
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出（0.42）		
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出（0.52）		

今月の栄養価	
エネルギー	724 kcal
たんぱく質	28.3 g

※　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。