

令和5年2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〉 食事のマナーを身に付けよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人あたり(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)	食べ物大切に感謝の気持ちで食べよう(感謝の心)								
○	1 (水)	ごはん 牛乳 プルコギ いかときゅうりのピリ辛和え 紫いもチップス	豚肉 いか	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし 白ねぎ きくらげ りんご きゅうり だいこん	にんにく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	酒 酢 しょうゆ みりん 一味唐辛子 テンメンジャン	726 31.2
		今日のめあて(食育の観点)	すだちについて詳しく知ろう(食品を選択する能力)								
○	2 (木)	ごはん 牛乳 筑前煮 春菊の甘酢和え すだちゼリー	鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 春菊	ごぼう 干しいたけ キャベツ	れんこん たけのこ もやし	米 里芋 こんにやく すだちゼリー(個装) 砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酢 酒 だしのもと	744 28.4
		今日のめあて(食育の観点)	節分について学ぼう(食文化)								
○	3 (金)	ごはん 牛乳 鰯のみりん干し 即席漬け 黄にらの赤だし 節分豆	鰯のみりん干し 豆腐 赤味噌 節分豆(個装)	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	きゅうり漬け だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ 黄にら	はくさい たまねぎ	米		しょうゆ だしけずり だしのもと だしこんぶ	715 31.9
		今日のめあて(食育の観点)	朝食の働きを知り 食べる習慣を身に付けよう(食事の重要性)								
○	6 (月)	レーズンパン 牛乳 キスフライ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	キスフライ ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	もやし たまねぎ しめじ	レーズンパン じゃがいも	油 青じそ ドレッシング (個装)	チキンスープ しょうゆ 塩 野菜ブイオン 赤ワイン	776 30.9	
		今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで食べるための工夫について考えよう(心身の健康)								
○	7 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げと蓮根の味噌煮 大根の梅肉和え ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ 赤味噌 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ごぼう 干しいたけ れんこん キャベツ きゅうり だいこん うめ	はくさい たまねぎ	米 里芋 砂糖	ミックスナッツ (個装)	みりん 酒 しょうゆ	790 30.4
		今日のめあて(食育の観点)	【西小学校リエスト給食】隣の国 韓国の食文化について知ろう(食文化)								
○	8 (水)	キムチチャーハン 牛乳 揚げ餃子 もやしのナムル プリントルト	豚肉 餃子	牛乳	にんじん	白菜キムチ グリーンピース キャベツ もやし チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 プリントルト (個装)	油 ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 チキンスープ 塩 こしょう 酢 酒	666 23.0
		今日のめあて(食育の観点)	正しい食器の並べ方を学び マナーを守って食べよう(社会性)								
○	9 (木)	ごはん 牛乳 鯖の菜味だれ ひじきの和え物 里芋の味噌汁 たい焼き	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	白ねぎ だいこん しょうが きゅうり えのきたけ	たまねぎ キャベツ	米 里芋 砂糖 こんにやく たい焼き(個装)	ごま	しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ だしのもと だしけずり	817 34.4
		今日のめあて(食育の観点)	フェアトレードについて考えよう(社会性)								
○	10 (金)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ガトーショコラ	牛肉 豚レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	はくさい キャベツ	米 小麦 じゃがいも ガトーショコラ (個装)	フレンチドレッシング (個装)	赤ワイン カレー粉 ウスターソース チキンスープ スープストック	917 28.2
		今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスを考えた食事をしよう(食事の重要性)								
○	13 (月)	キャラットパン 牛乳 クリームシチュー ごぼうサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう	とうもろこし レモン果汁 きゅうり	キャラットパン じゃがいも 砂糖	ごま ねりごま	赤ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう ポターージュ しょうゆ	867 34.6
		今日のめあて(食育の観点)	生姜の効果を知り 食事に取り入れよう(食品を選択する能力)								
○	14 (火)	生姜うどん 牛乳 かき揚げ 小松菜の辛子和え オレンジゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが ごぼう 干しいたけ たまねぎ だいこん かき揚げ	はくさい キャベツ	うどん 砂糖 オレンジゼリー (個装)	油	しょうゆ みりん 酒 だしのもと 塩 酢 辛子粉	852 31.2
		今日のめあて(食育の観点)	げたについて学び味わって食べよう(食事の重要性)								
○	15 (水)	げたのかけめし 牛乳 白菜の柚子香和え スイートポテト	げた 鶏肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 干しいたけ はくさい きゅうり	たまねぎ ごぼう ゆず果汁	米 砂糖 こんにやく スイートポテト(個装)		しょうゆ みりん 酒 酢 塩	736 25.4
		今日のめあて(食育の観点)	旬の菜の花について知ろう(食品を選択する能力)								
○	16 (木)	麦ごはん 牛乳 洋風肉じゃが 菜の花のレモン和え パリッシュ	ベーコン 牛肉 白いんげん豆	牛乳 パリッシュ(個装)	にんじん トマト 菜の花	にんにく グリーンピース とうもろこし レモン果汁	たまねぎ だいこん	米 小麦 じゃがいも 砂糖		赤ワイン しょうゆ 酢 ケチャップ 塩	824 31.5
		今日のめあて(食育の観点)	～毎月19日は食育の日～給食で使われている地場産物を確かめよう(感謝の心)								
○	17 (金)	赤米ごはん 牛乳 親子煮 茎わかめのごぶ和え	鶏肉 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	干しいたけ キャベツ きゅうり ごぶ漬け	キャベツ だいこん	米 赤米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ 酒 だしのもと	775 31.4
		今日のめあて(食育の観点)	大豆を使った食品を調べよう(食品を選択する能力)								
○	20 (月)	ソーイブレッド 牛乳 ポトフ カリフラワーのサラダ マーメレード	鶏肉 ウィンナー ハム	牛乳	にんじん パセリ	セロリ かぶ キャベツ カリフラワー はくさい とうもろこし	レモン果汁 たまねぎ しめじ	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 マーメレード(個装)	オリーブオイル	ローリエ しょうゆ 塩 こしょう スープストック	748 32.7
		今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーについて振り返り、外国の文化と比べてみよう(食文化)								
○	21 (火)	ごはん 牛乳 すき焼き ほうれん草のおかか和え えごまふりかけ	牛肉 焼き豆腐 糸かつお	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう えのきたけ 白ねぎ	はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	米 こんにやく 砂糖 えごまふりかけ(個装)		しょうゆ 酒	745 29.8
		今日のめあて(食育の観点)	【東中学校リエスト給食】ピラフ と チャーハンの違いについて知ろう(食品を選択する能力)								
○	22 (水)	ピラフ 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ りんごタルト	ベーコン ハンバーグ ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ レモン果汁 もやし マッシュルーム グリーンピース	とうもろこし	米 砂糖 りんごタルト (個装)	オリーブオイル	赤ワイン チキンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢	757 32.4
		今日のめあて(食育の観点)	【神在小学校リエスト給食】和食のよさを学び、伝統的な食事に関心をもとう(食文化)								
○	24 (金)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もやしのゆかり和え 豚汁 わらび餅	鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	もやし だいこん	キャベツ ごぼう	米 さつまいも こんにやく わらび餅(個装)		塩 しょうゆ だしけずり だしのもと ゆかり 酒	824 36.5
		今日のめあて(食育の観点)	食事の前には手を正しく洗おう(社会性)								
○	27 (月)	胚芽パン 牛乳 チリコンカン コールスロー	牛肉 豚肉 豚レバー 金時豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく とうもろこし キャベツ グリーンピース マッシュルーム	たまねぎ きゅうり キャベツ	胚芽パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ (個装)	ローリエ ウスターソース 一味唐辛子 塩 こしょう スープストックケチャップ	757 32.4
		今日のめあて(食育の観点)	発酵食品のよさを学び 毎日の生活に取り入れよう(食品を選択する能力)								
○	28 (火)	味噌ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい チンゲン菜の中華和え 豆乳ムース	豚肉 中味噌 しゅうまい 豆乳ムース(個装)	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ だいこん	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 中華スープの素 チキンスープ しょうゆ 酢	849 36.9	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・キャベツ・にんじん しょうが・はくさい・セロリ だいこん・ほうれん草・きくらげ	採取日	11月29日～12月2日	12月5日～12月9日	12月12日～12月16日	今月の 栄養価	エネルギー	783		
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.44)	不検出(0.44)			kcal		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.47)	不検出(0.56)					
			採取日	12月19日～12月23日	たんぱく質	31.2					
セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	g									
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	12月19日～12月23日	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)						

※ アレルゲン対応食品は、 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。