

令和5年3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〉 1ねんかんのはんせいをしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人分(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			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	今日のめあて(食育の観点) ぎゅうどん 牛乳 (水) カリフラワーのレモンあえ ござかなアーモンド	ひつようなりょうをたべよう(食事の重要性) 牛乳 牛肉 たまねぎ ござ こんにんじん ござかなアーモンド(個装) ねぎ カリフラワー ほうれんそう ラム きゅうり レモンかじゅう			こめ さとう こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 酢	633 25.0	
○	2	今日のめあて(食育の観点) ひじきごはん 牛乳 さわらのうめみそかけ (木) チンゲンサイのあえもの ひなあられ	ひなまつりについてしよう(食文化) 牛乳 とり肉 たけのこ こんにんじん さやいんげん こんにんじん ひじき 油あげ うめ たけのこ こんにんじん チンゲンサイ さわら 中みそ どうもろこし			こめ さとう ひなあられ(個装) ごま油	酒 みりん しょうゆ だしのもと だしのもと 酢	578 28.6	
○	3	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あげぎょうざ (金) かいそうのあえもの ぶたじる ピーチゼリー	【東小リクエストきゅうしょく】 まいにち あさごはんをたべよう(食事の重要性) 牛乳 きょうざ キヤベツ きゅうり こんにんじん かいそうミックス ぶた肉 とうもろこし だいこん ござ 油あげ 中みそ ねぎ			こめ 油 こんにやく オリーブオイル さとう ピーチゼリー(個装)	しょうゆ 酢 だしのもと だしこんぶ だしけずり	637 19.3	
○	6	今日のめあて(食育の観点) こくとうパン 牛乳 コロッケ (月) いかとアスパラガスのサラダ とうにゅうスープ	しゅんの やさい「アスパラガス」をたべよう(食品を選択する能力) 牛乳 ベーコン アスパラガス キヤベツ こんにんじん いか とうにゅう フロッコリー たまねぎ しめじ パセリ マッシュルーム レモンかじゅう やさいコロッケ			こくとうパン 油 オリーブオイル さとう	しょうゆ 酢 赤ワイン こしょう スープストック 塩 チキンスープ	632 26.0	
○	7	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 チンジャオロース (火) きくらげのちゅうかあえ あんにんどうふ	てあらいをていねいにしよう(心身の健康) 牛乳 牛肉 しょうが にんにく 赤ピーマン 糸かまぼこ 黄ピーマン たけのこ こんにんじん あんにんどうふ(個装) たまねぎ 干しいたけ ピーマン だいこん ちやし きくらげ			こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごま油	酒 しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 酢	656 25.0	
○	8	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いりどり (水) キヤベツのちりめんあえ えごまふりかけ	「ちりめん」が できあがるまでをしよう(食品を選択する能力) 牛乳 とり肉 しょうが ござ れんこん ちくわ しらす干し こんにんじん 干しいたけ さやいんげん キヤベツ きゅうり とうもろこし			こめ さといも こんにやく さとう えごまふりかけ(個装)	酒 みりん しょうゆ	602 24.0	
○	9	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのからしマヨネーズやき (木) ゆかりあえ くきわかめのみそしる ブルーベリータルト	【池田小リクエストきゅうしょく】 きゅうしょくをとおして まなんだことを ぶりがえろう(食事の重要性・感謝の心) 牛乳 さけ だいこん はくさい きゅうり とうふ 油あげ にんにん たまねぎ ねぎ くきわかめ 中みそ			こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ブルーベリータルト(個装)	赤ワイン しょうゆ からしこ ゆかり だしけずり だしのもと だしこんぶ	707 28.1	
○	10	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 (金) ぎゅうにくとにらのあまからみそいため たくあんあえ プルーン	しょくじの まえに できることから ほじめよう(感謝の心) 牛乳 牛肉 しょうが キヤベツ たまねぎ あつあげ こんにんじん たけのこ 干しいたけ 塩こんぶ にら たくあん もやし きゅうり プルーン(個装)			こめ こんにやく さとう ごま	酒 しょうゆ みりん	629 23.2	
○	13	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポークビーンズ (月) キヤベツのサラダ ミルメークココア	パンの いただいたべかたを ぶりがえろう(社会性) 牛乳 ぶた肉 にんにく こんにんじん たまねぎ 白いんげんまめ ウインナー マッシュルーム グリンピース キヤベツ だいず トマトピューレ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう			パン じゃがいも オリーブオイル さとう ミルメークココア(個装)	ローリエ 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 酢 ウスターソース 塩 スープストック こしょう	616 27.4	
○	14	今日のめあて(食育の観点) にくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ (火) れんこんのばいにくあえ	しかん とりょうを かんがえて おやつを たべよう(食事の重要性) 牛乳 牛肉 ござ たまねぎ こんにんじん かまぼこ ちくわ天ぷら 干しいたけ ねぎ れんこん 糸かつお はくさい きゅうり うめ			うどん さとう 油	しょうゆ 酒 だしこんぶ みりん だしのもと 塩 だしけずり	653 26.8	
○	15	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのてりやき (水) ほうれんそうのおかかあえ みそけんちんじる	きゅうしょくに だて「きょうどりょうり」や「ぎょうじょく」を おもいだしてみよう(食文化) 牛乳 さば ほうれんそう キヤベツ もやし 糸かつお とうふ にんにん だいこん ござ 油あげ 中みそ 干しいたけ ねぎ			こめ さとう 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	678 26.9	
○	16	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくといかのカレーいため (木) ひじきのあえもの ミックスナッツ	かむこと の やさを しり よくかんで たべよう(心身の健康) 牛乳 ぶた肉 にんにく たまねぎ もやし いか ひじき しめじ にら だいこん きゅうり こんにんじん			こめ じゃがいも ピーン さとう ごま油 ミックスナッツ(個装)	酒 こしょう しょうゆ カレーこ 酢	648 26.8	
※ そ つ ぎ よ う し き ※									
○	20	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 ハンバーグ (月) フレンチサラダ たまごともやしのスープ	こつりつよく てつぶんを とりいれよう(心身の健康) 牛乳 ハンバーグ キヤベツ きゅうり こんにんじん ベーコン たまご とうもろこし たまねぎ もやし マッシュルーム パセリ			ソーイブレッド じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	赤ワイン しょうゆ スープストック 塩 チキンスープ こしょう	661 28.3	
○	22	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 たちうおフライ あさづけ (水) のっぺいじる	たちうおについてしよう(食品を選択する能力) 牛乳 とり肉 はくさい きゅうり こんにんじん たちうおフライ 油あげ きゅうりづけ ござ ねぎ			こめ 油 さといも こんにやく	しょうゆ 酒 だしけずり だしこんぶ だしのもと 塩	652 23.0	
○	23	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 (木) ぎゅうにくとさといものちゅうかいため はるさめサラダ ヨーグルト	しょくもつせんいを とって ちょうを げんきに しよう(心身の健康・食品を選択する能力) 牛乳 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ ラム こんにんじん たけのこ キヤベツ ヨーグルト(個装) きくらげ しめじ さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし			こめ むぎ さといも さとう はるさめ ごま油	トウバンジャン 酒 オイスターソース ちゅうかスープのもと 酢 しょうゆ	665 25.5	
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	今月の 栄養価	エネルギー	603
			センウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.44)	不検出 (0.50)	不検出 (0.45)			kcal
	センウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.47)	不検出 (0.56)	不検出 (0.48)	たんぱく質	24.0			
	採取日	1月30日～2月3日						g	
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						
		センウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.42)						
			採取日	1月30日～2月3日					
			センウム137(ベクレル/Kg)	不検出 (0.52)					



※ 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。