



〈今月の目標〉 かんしゃして たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくとうぼんの やくわりをしり きゅうしょくの しゅんぴをしよう(社会性)						
	10	ソフトめんシーフードソース 牛乳 ポテトサラダ りんご	ベーコン えび いか だいず とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり りんご マッシュルーム	ソフトめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン ポタージュ ホワイトルウ 塩 こしょう	690 31.3		
		今日のめあて(食育の観点)	しょうがつ こんたてを あじわおう(食文化)						
	11	ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき こうはくなます しらたまぞうに くらめ	牛乳 さわら とり肉 油あげ わかめ	しょうが だいこん こまつな たまねぎ ゆずかじゅう にんじん きんときにんじん えのきたけ みつば	米 さとう ごま もち	赤米塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 だしこんぶ だしけずり だしのもの	696 29.6		
		今日のめあて(食育の観点)	しゅんの 「はくさい」を あじわって たべよう(食品を選択する能力)						
	12	ごはん 牛乳 すきやき いかとくきわかめのあえもの みかん	牛乳 牛肉 やきどうふ きわかめ いか	たまねぎ にんじん こぼう はくさい えのきたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり みかん レモンかじゅう	米 こんにやく さとう	酒 しょうゆ 酢	680 26.6		
		今日のめあて(食育の観点)	しっかり とてを あらう しゅうかんを みにつけよう(心身の健康)						
	13	ごはん 牛乳 にくみそおでん カリフラワーのごますあえ ござかなアーモンド	牛乳 ぶた肉 あつあげ ちくわ 赤みそ ござかなアーモンド(個装)	だいこん にんじん カリフラワー きゅうり もやし	米 さといも こんにやく さとう ごま ごま油	酒 しょうゆ だしのもの 塩 酢	653 24.7		
		今日のめあて(食育の観点)	いろいろ たべもの から カルシウムを とうろ(心身の健康・食品を選択する能力)						
	16	ホットドッグ 牛乳 キャロットポタージュ	牛乳 ウィナー ちゅうりよう牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	はいがパン じゃがいも	ケチャップ(個装) 塩 赤ワイン ポタージュ ホワイトルウ チキンスープ やさしいブイオン こしょう	636 28.0		
		今日のめあて(食育の観点)	【維新小ワケスト給食】～1がつ17にち(は)ぼうさいとボランティアのひ～ぼうさいについてかんがえよう(食事の重要性)						
	17	ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル わらびもち	牛乳 ぶた肉 あつあげ 糸かまぼこ	しめじ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ もやし キャベツ きくらげ	米 ごま さとう ごま油 わらびもち(個装)	酒 しょうゆ 酢	637 24.4		
		今日のめあて(食育の観点)	いま ひつような てつを とうろ(心身の健康・食品を選択する能力)						
	18	ごはん 牛乳 あつあげとひじきのごもくに ほうれんそうのちりめんあえ プルーン	牛乳 とり肉 さつまあげ ひじき あつあげ しらす干し	にんじん たけのこ れんこん さやいんげん だいこん ほうれんそう プルーン(個装)	米 さといも さとう ごま	酒 しょうゆ みりん だしのもの	635 25.3		
		今日のめあて(食育の観点)	【総社小ワケスト給食】「みえるあふら」と「みえないあふら」についてしろう(食品を選択する能力)						
	19	カレーライス 牛乳 コロッケ かいそうサラダ プリントルト	牛乳 牛肉 かいそうミックス	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし レモンかじゅう	米 じゃがいも やさしいコロッケ 油 オリーブオイル さとう プリントルト(個装)	赤ワイン カレールウ ウスターソース カレー チキンスープ しょうゆ スープストック 酢	855 23.6		
		今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にち(は)しょういくのひ～ちさんちしゅうに どりくもう(感謝の心)						
	20	あかごめごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものうまに ちくわとキャベツのからしマヨネーズあえ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ さやいんげん キャベツ こぼう	赤米 米 さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	酒 しょうゆ ケチャップ 酢 からしこ	685 22.4		
		今日のめあて(食育の観点)	せかいさんたいスープの1つ「ボルシチ」についてしろう(食文化)						
	23	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	牛乳 牛肉 ミックスビーンズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん かぶ はくさい ブロッコリー	ソーイブレッドじゃがいも ごま ねりごま オリーブオイル さとう ニューピオーネジャム(個装)	ローリエ しょうゆ 塩 酢 チキンスープ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン やさしいブイオン こしょう	638 27.2		
		今日のめあて(食育の観点)	～1がつ24から30にち(は)せんごくがっこうきゅうしょくしゅうかん～がっこうきゅうしょくについてまなぼう(食文化)						
	24	いかいりちゃんぽんめん 牛乳 きくらげのちゅうかあえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか 糸かまぼこ ヨーグルト(個装)	にんにく しょうが にんじん はくさい たけのこ 干しいたけ ねぎ きゅうり れんこん きくらげ	ちゅうかめん ごま さとう ごま油	酒 しょうゆ ちゅうかスープののち 塩 オイスターソース こしょう 酢	607 31.4		
		今日のめあて(食育の観点)	「わけぎのめた」をとおして「わしよく」についてまなぼう(食文化)						
	25	きびじおこわ 牛乳 しろみぎかなのかりかりフライ いかとわけぎのめた ミックスナッツ	とり肉 牛乳 黒豆 いか しろみぎかなかりかりフライ 白みそ	にんじん こぼう セロリ 干しいたけ さやいんげん キャベツ わけぎ	米 油 さとう ミックスナッツ(個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもの 塩 酢	675 27.9		
		今日のめあて(食育の観点)	しよもつせいの やくわりについてしろう(食品を選択する能力)						
	26	むぎごはん 牛乳 ハンバーグ こまつなのおひたし とうふのみそしる	牛乳 ハンバーグ 糸かつお とうふ 油あげ わかめ 中みそ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう さといも	だしけずり しょうゆ だしこんぶ だしのもの	613 23.6		
		今日のめあて(食育の観点)	「ほっかいどうの きょうどりより」「いしかりなべ」を あじわって たべよう(食文化)						
	27	ごはん 牛乳 いしかりなべ きゅうりのからしあえ スイートポテト	牛乳 さけ やきどうふ 中みそ	しょうが だいこん にんじん はくさい 干しいたけ 白ねぎ きゅうり 花切りだいこん もやし	米 じゃがいも こんにやく さとう スイートポテト(個装)	酒 しょうゆ みりん だしのもの からしこ 酢	624 25.2		
		今日のめあて(食育の観点)	しゅんの 「はなやさい」を たべよう(食品を選択する能力)						
	30	パン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 牛肉 ハム	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく グリンピース ブロッコリー トマトピューレ キャベツ だいこん 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 ミルメークコーヒー(個装)	赤ワイン ビーフシチュー ハヤシルウ しょうゆ デミグラスソース ケチャップ 酢	676 28.1		
		今日のめあて(食育の観点)	そうじやしなひで とれた たべものについてしろう(感謝の心)						
	31	むぎごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ ごしきあえ あかごめうどんのすましじる	牛乳 さば 白みそ わかめ	ゆずかじゅう きゅうり にんじん ほうれんそう もやし きくらげ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう ごま 赤米うどん 麦	しょうゆ みりん 酒 酢 だしこんぶ だしけずり だしのもの	656 23.7		
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・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	今月の 栄養価	エネルギー	666
	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	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.71)	不検出(0.48)	不検出(0.41)		たんぱく質	26.4
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.60)	不検出(0.47)	不検出(0.48)		g	



がっこうきゅうしょくしてん かいさい  
〈学校給食を知っ展14開催について〉

かいさいにちじ れいわねんがつ にちど  
開催日時：令和5年1月14日(土) 10:00～14:00

かいさいばしょ そうじやしちた がっこうきゅうしょく じゅうしょ そうじやしとんぼら

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)

ないよう きゅうしょく けんがく がっこう しょういく とりくみしょういく しょういくサット たいけん

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

とあ そうじやしちた がっこうきゅうしょく

問い合わせ：総社市地食べ学校給食センターえがお(☎ 92-2616)

