

令和5年2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〉しよじの マナーを みにつけよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(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				
		今日のめあて(食育の観点)	たべものをたいせつにしてかんしゃのきもちでたべよう(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からあえ むらさきもチップス	ぶた肉 牛乳 いか	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 白ねぎ りんご だいこん きくらげ	キャベツ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ デンメンジャン みりん いちみつとうがらし 酢	608 26.2	
		今日のめあて(食育の観点)	すだちについてくわしくならう(食品を選択する能力)						
○	2 (木)	ごはん 牛乳 ちくぜんに しゅんぎくのあまざあえ すだちゼリー	とり肉 牛乳 しらす干し	にんじん たけのこ キャベツ	ごぼう さやいんげん 干しいたけ しゅんぎく もやし	れんこん 干しいたけ もやし	こめ さといも こんにやく さとう しょうゆ みりん だしのもと 酢	622 23.6	
		今日のめあて(食育の観点)	せつぶんについてまなぼう(食文化)						
○	3 (金)	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし そくせきづけ きにらのあかだし せつぶんまめ	とうふ 牛乳 いわしのみりん干し 赤みそ しおこんぶ わかめ せつぶんまめ(個装)	きゅうりつけ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	はくさい だいこん えのきたけ	こめ	しょうゆ だしのもと だしけずり	623 29.4	
		今日のめあて(食育の観点)	あさごはんの はたらきを しり たべる しゅうかん を みにつけよう(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 牛乳 ラム ベーコン	ブロッコリー しめじ	もやし パセリ	にんじん たまねぎ	レーズンパン じゃがいも 油 青じそドレッシング(個装)	しょうゆ しょうゆ みりん だしのもと 赤ワイン	641 26.4
		今日のめあて(食育の観点)	よくかんでたべるためのくふうについてかんがえよう(心身の健康)						
○	7 (火)	ごはん 牛乳 あつあげとれんこんのみそに だいこんのばいにくあえ ミックスナッツ	ぶた肉 牛乳 あつあげ 赤みそ いとかつお	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キヤベツ だいこん うめ	たけのこ 干しいたけ きゅうり	こめ さといも さとう ミックスナッツ(個装)	しょうゆ 酒 みりん	668 25.9	
		今日のめあて(食育の観点)	【西小学校リクエスト給食】とりのくにかんごのしよじぶんかについてしろう(食文化)						
○	8 (水)	キムチチャーハン 牛乳 あげぎょうざ もやしのナムル プリントルト	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ	はくさいキムチたまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん もやし チンゲンサイ	こめ ごま油 ごま さとう	しょうゆ しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと 塩 ごしょう 酢 酒	596 20.3	
		今日のめあて(食育の観点)	たたいしよじきのならべかたをまなびマナーをまもってたべよう(社会性)						
○	9 (木)	ごはん 牛乳 さわらのやくみだれ ひじきのあえもの さといものみそしる たいやき	さわら 牛乳 ひじき とうふ 油あげ 中みそ	白ねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも ごま こんにやく	しょうゆ 酒 みりん だしけずり だしこんぶ だしのもと	693 29.4	
		今日のめあて(食育の観点)	フェアトレードについてかんがえよう(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 牛乳 ぶたレバー	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ	グリーンピース とうもろこし	こめ じゃがいも フレッシュドレッシング(個装) ガトーショコラ(個装)	赤ワイン カレーこ スープストック チキンスープ ウスターソース	772 23.6	
		今日のめあて(食育の観点)	えいようバランスをかんがえたしよじをしろう(食事の重要性)						
○	13 (月)	キャロットパン 牛乳 クリームシチュー ごぼうサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン だいず ちゅうり用牛乳	はくさい ごぼう きゅうり	にんじん とうもろこし レモンかじゅう	キャロットパン じゃがいも ごま ねりごま さとう	赤ワイン ポタージュ しょうゆ ホワイトルウ 塩 ごしょう 酢	693 28.1	
		今日のめあて(食育の観点)	しょうがのごうかをしりしよじにとりいれよう(食品を選択する能力)						
○	14 (火)	しょうがうどん 牛乳 かきあげ こまつなのからしあえ オレンジゼリー	ぶた肉 牛乳 かまぼこ	しょうが にんじん ごまつな だいこん	ごぼう ねぎ 干しいたけ かきあげ	うどん 油 さとう オレンジゼリー(個装)	しょうゆ 酒 みりん だしこんぶ だしけずり からしこ	682 25.7	
		今日のめあて(食育の観点)	げたについてまなびあじわってたべよう(食事の重要性)						
○	15 (水)	げたのかけめし 牛乳 はくさいのゆずかあえ スイートポテト	げた 牛乳 とり肉 いかまぼこ	しょうが にんじん はくさい	たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり ゆずかじゅう	ごぼう ごぼう ゆずかじゅう	こめ さとう こんにやく スイートポテト(個装)	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢	624 21.4
		今日のめあて(食育の観点)	しゅんのなのはなについてしろう(食品を選択する能力)						
○	16 (木)	むぎごはん 牛乳 ようふうにくじゃが なののはなのレモンあえ パリッシュ	ベーコン 牛乳 牛肉 しろいんげんまめ パリッシュ(個装)	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし	にんじん れんこん だいこん レモンかじゅう	こめ じゃがいも さとう	赤ワイン しょうゆ 塩 酢	670 26.4	
		今日のめあて(食育の観点)	〜まいつき19にちほしよじのひ〜きゅうしよじでつかわれているしよばんぶつをたしかめよう(感謝の心)						
○	17 (金)	あかごめごはん 牛乳 おやこに くきわかめのごぶあえ	とり肉 牛乳 こやどうふ たまご くきわかめ	にんじん キャベツ	干しいたけ ねぎ きゅうり ごぶづけ	あかごめ こめ じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 みりん だしのもと	638 26.0	
		今日のめあて(食育の観点)	たいたすをつかたたべものをしらべよう(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	とり肉 牛乳 ウインナー ハム	セロリ キャベツ パセリ	かぶ たまねぎ しめじ カリフラワー はくさい レモンかじゅう	ソーイブレッド じゃがいも さとう オーブオイル マーメレード(個装)	ローリエ 赤ワイン スープストック 塩 ごしょう しょうゆ	608 26.6	
		今日のめあて(食育の観点)	しよじのマナーについてふりがえりがいにくのしよじのマナーとくらべてみよう(食文化)						
○	21 (火)	ごはん 牛乳 すきやき ほうれんそうのおかかあえ えごまふりかけ	牛肉 牛乳 やきどうふ いかかつお	たまねぎ はくさい ほうれんそう	にんじん れんこん だいこん	ごぼう 白ねぎ だいこん	こめ こんにやく さとう えごまふりかけ(個装)	しょうゆ 酒	617 24.9
		今日のめあて(食育の観点)	【東中学校リクエスト給食】ピラフとチャーハンのちがいについてしろう(食品を選択する能力)						
○	22 (水)	ピラフ 牛乳 ハンバーグ かいそうサラダ りんごタルト	ベーコン 牛乳 ハンバーグ ツナ かいそうミックス	たまねぎ とうもろこし きピーマン	にんじん グリーンピース もやし マッシュルーム	レモンかじゅう ごめ さとう オーブオイル りんごタルト(個装)	赤ワイン チキンスープ やさいブイオン しょうゆ 塩 ごしょう 酢	611 26.3	
		今日のめあて(食育の観点)	【神在小学校リクエスト給食】わしよのよさをつたえよう(食文化)						
○	24 (金)	ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしのゆかりあえ ぶたじる わらびもち	さけ 牛乳 ぶた肉 油あげ 中みそ	もやし だいこん	キャベツ ごぼう ねぎ	こめ こんにやく わらびもち(個装)	しょうゆ 塩 ゆかり 酒 だしけずり だしこんぶ だしのもと	695 30.7	
		今日のめあて(食育の観点)	てをきれいにあらってたべよう(社会性)						
○	27 (月)	はいがパン 牛乳 チリコンカン コールスロー	牛肉 牛乳 ぶたレバー きんときまめ	にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん トマト	はいがパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	ローリエ 赤ワイン ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 ごしょう いちみつとうがらし	611 26.3
		今日のめあて(食育の観点)	はっこうしよじのよさをまなびまいにちのせいかつにとりいれよう(食品を選択する能力)						
○	28 (火)	みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかあえ とうにゅうムース	ぶた肉 牛乳 中みそ しゅうまい とうにゅうムース(個装)	にんにく たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ だいこん	にんじん とうもろこし だいこん	ちゅうかめん ごま さとう ごま油 油	チキンスープ 酒 しょうゆ 塩 ごしょう ちゅうかスープのもと 酢	692 29.8
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・ほうれんそう・きくらげ	採取日 セシウム134(ベクレル/Kg)	11月29日~12月2日 不検出(0.44)	12月5日~12月9日 不検出(0.44)	12月12日~12月16日 不検出(0.44)	今月の 栄養価	エネルギー Kcal	650
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日 セシウム134(ベクレル/Kg)	12月19日~12月23日 不検出(0.53)				たんぱく質 g	26.2

※ アレルギ-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。