

令和5年5月 学校給食予定献立表 (中学校)



総社市地食へ学校給食センターえが

〈今月の目標〉 好き嫌いをなく食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日(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		
1 (月)	今日のめあて(食育の観点)		「八十八夜」について知ろう(食文化)						822	
	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ いかとアスパラガスのサラダ 抹茶ビーンズ	大豆 いか 豚肉 ウィンナー 抹茶ビーンズ (個袋)	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ レモン果汁 キャベツ グリーンピース	しめじ にんにく アスパラガス	レーズンパン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 酢	スープストック 塩 ごしょう しょうゆ
2 (火)	今日のめあて(食育の観点)		～お祝い献立～ こどもの日に込められた願いについて知ろう(食文化)						882	
	五目うどん 牛乳 鯉の大豆味噌がらめ 小松菜のおひたし 柏餅	鶏肉 鯉 大豆 赤米味噌	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ 干しいたけ しょうが	もやし キャベツ ごぼう	うどん 砂糖 かじわもち (個袋)	油	酒 しょうゆ みりん だしのもと	だしけずり だしこんぶ だしのもと しょうゆ
8 (月)	今日のめあて(食育の観点)		生活リズムを整えよう(心身の健康)						835	
	セルフハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん	グリーンピース キャベツ	たまねぎ とうもろこし	胚芽パン じゃがいも		ケチャップ(個袋) 赤ワイン チキンスープ クリームポタージュ 塩 ごしょう	34.9
9 (火)	今日のめあて(食育の観点)		旬の食材「たけのこ」について知ろう(食品を選択する能力)						740	
	ごはん 牛乳 若竹煮 もやしのごま和え オレンジゼリー	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	だいこん もやし	たけのこ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 オレンジゼリー (個袋)	ごま	酒 しょうゆ みりん だしのもと	26.4
10 (水)	今日のめあて(食育の観点)		季節の料理「ピースごはん」を味わおう(食文化)						711	
	ピースごはん 牛乳 鱈のみりん干し キャベツのおひたし 里芋の赤だし	油揚げ 糸かまぼこ 糸かつお 赤味噌 みりん干し 鱈 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ グリーンピース	もやし キャベツ	米 さいも 砂糖		だしけずり だしこんぶ だしのもと しょうゆ	29.9
11 (木)	今日のめあて(食育の観点)		食事と運動について学ぼう(心身の健康)						756	
	ハヤシライス 牛乳 ツナビーンズサラダ	ツナ 牛肉 ミックスビー ンズ	牛乳	にんじん	ごぼう レモン果汁 たまねぎ グリーンピース	マッシュルーム きゅうり にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ローリエ ごしょう 赤ワイン ハヤシライス ウスターソース	27.8
12 (金)	今日のめあて(食育の観点)		朝ごはんの大切さについて学ぼう(心身の健康)						746	
	ごはん 牛乳 メンチカツ 沢庵和え 豆乳味噌汁	豆腐 豆乳 メンチカツ 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たくあん ごぼう	きゅうり たまねぎ しょうが	米 こんにゃく	油	しょうゆ だしけずり だしのもと だしこんぶ	26.6
15 (月)	今日のめあて(食育の観点)		「アスパラガス」の栄養について知ろう(食品を選択する能力)						830	
	キャロットパン 牛乳 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	アスパラガス にんにく たまねぎ	とうもろこし きゅうり えのきたけ	キャロットパン じゃがいも	オリーブオイル フレンチドレ ッシング(個袋)	ローリエ バジル粉 しょうゆ ごしょう 赤ワイン	チキンスープ 野菜ブイオン 塩 赤ワイン
16 (火)	今日のめあて(食育の観点)		いかの生態について知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)						767	
	ソフト麺クリームソース 牛乳 いかのレモンサラダ	ベーコン 鶏肉 いか	牛乳 調理用牛乳 荳わかめ	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン パセリ	たまねぎ レモン果汁 マッシュルーム キャベツ しめじ	ソフトめん じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	赤ワイン クリームポタージュ チキンスープ ごしょう ホワイトルウ	しょうゆ だしのもと だしこんぶ	35.8
17 (水)	今日のめあて(食育の観点)		命をいただいていることに感謝して食べよう(感謝の心)						885	
	ごはん 牛乳 豚肉と里芋の揚げ煮 春雨サラダ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ	もやし きゅうり とうもろこし たけのこ	米 春雨 片栗粉 さいも 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ ケチャップ 酢	29.7
18 (木)	今日のめあて(食育の観点)		手洗いをきちんとしよう(心身の健康)						727	
	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 すき昆布和え 小魚アーモンド	牛肉 ハム 厚揚げ	牛乳 昆布 小魚アー モンド(個袋)	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ		米 じゃがいも 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ だしのもと 酢	26.5
19 (金)	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認しよう(感謝の心)						856	
	赤米ごはん 牛乳 鯖のごまみりん焼き もずくの酢の物 豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 もずく わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ		米 赤米 砂糖 さいも	ごま 黒ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	だしこんぶ だしのもと だしけずり
22 (月)	今日のめあて(食育の観点)		旬の食材「新玉ねぎ」について知ろう(食品を選択する能力)						784	
	パン 牛乳 牛肉と野菜のトマト煮 ごぼうサラダ	牛肉 ミックスビー ンズ	牛乳	にんじん さやいんげん トマト トマトピューレ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし		パン じゃがいも 砂糖	ねりごま ごま オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース スープストック	ごしょう しょうゆ 酢
23 (火)	今日のめあて(食育の観点)		栄養バランスのとれた食事を心がけよう(心身の健康)						686	
	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル 豆乳ムース	豚肉 糸かまぼこ 豆乳ムース (個袋)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ	白ねぎ りんご だいこん たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん テンメシジャン	24.7
24 (水)	今日のめあて(食育の観点)		料理のおいしさを引き出すスパイスについて知ろう(食事の重要性)						735	
	たけのこ山菜のピラフ 牛乳 スパイシーチキン コールスロー ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	わらび ぜんまい マッシュルーム キャベツ グリーンピース	たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 ガトーショコラ (個袋)	ノンエッグ マヨネーズ (個袋)	赤ワイン チキンスープ 野菜ブイオン 塩	しょうゆ カレー粉 パプリカ粉 ごしょう
25 (木)	今日のめあて(食育の観点)		季節の移り変わりを感じながら給食を食べよう(食文化)						800	
	ごはん 牛乳 鯖の木の芽味噌かけ ひじきの酢の物 湯葉のすまし汁 アーモンド	鯖 中味噌 ゆば	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい とうもろこし えのきたけ	たまねぎ	米 砂糖	アーモンド (個袋)	酒 みりん しょうゆ さんしょう	だしこんぶ だしけずり 塩 酢 だしのもと
26 (金)	今日のめあて(食育の観点)		五つ星学園について知ろう(社会性)						709	
	ごはん 牛乳 炒り豆腐 五色和え 味噌汁	鶏肉 豆腐	牛乳 味噌汁 (個袋)	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ 干しいたけ きくらげ レモン果汁 もやし		米 じゃがいも 砂糖	ごま	酒 しょうゆ だしのもと 酢	30.7
29 (月)	今日のめあて(食育の観点)		食事のマナーに気をつけて楽しい給食時間にしよう(社会性)						800	
	パン 牛乳 鮭のバルサミコソースかけ コーンサラダ 米粉のマカロニスープ	鮭 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	もやし レモン果汁 えのきたけ	とうもろこし たまねぎ	パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 オリーブオイル	しょうゆ 酢 バルサミコ酢 チキンスープ 赤ワイン	野菜ブイオン 塩
30 (火)	今日のめあて(食育の観点)		昔から伝わる調味料「味噌」について学ぼう(食文化)						733	
	麦ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの甘辛味噌炒め キャベツのゆかり和え	牛肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	もやし 干しいたけ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖		酒 しょうゆ みりん ゆかり	27.0
31 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ナッツの特徴について知ろう(食品を選択する能力)						699	
	ごはん 牛乳 筑前煮 浅漬け ミックスナッツ	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん きゅうり	干しいたけ だいこん きゅうり漬 きゅうり	米 さいも こんにゃく 砂糖	ミックスナッツ (個袋)	酒 しょうゆ みりん だしのもと	25.2
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ にんじん・だいこん・たまねぎ	採取日	2月27日～2月28日	3月1日～3月3日	3月6日～3月10日	今月の 栄養価	エネルギー	775	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.39)	不検出(0.49)			kcal	
	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.50)	不検出(0.59)	たんぱく質					
	採取日	3月13日～3月17日	3月20日・22日・23日			31.4				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	3月13日～3月17日	3月20日・22日・23日		g				
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.51)	不検出(0.56)						
セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.59)	不検出(0.59)								

※ 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。