

令和5年5月 学校給食予定献立表(小学校)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 すき きらい なく たべよう

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)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
1	(月)	今日のため(食育の観点)	「はちゅうぼちや」についてしろう(食文化)				659		
		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 まっちゃんビーンズ	だいず 牛乳 いか ウインナー ぶたにく まっちゃんビーンズ(個袋)	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース レモンかじゅう にんにく トマトピューレ キャベツ アスパラガス	レーズンパン オリーブオイル さとう じゃがいも	ローリエ スープストック あかワイン しお ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ す	32.4		
2	(火)	今日のため(食育の観点)	～おいおい さんたて～ 子どものひにこめられたねがいについてしろう(食文化)				735		
		ごもくうどん 牛乳 かつおのだいずみそがらめ こまつなのおひたし かしわもち	とりにく 牛乳 かつお だいず あかごめみそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな しょうが ごぼう	うどん あぶら さとう かしわもち(個袋)	さけ だしけずり しょうゆ だしこんぶ みりん しお だしのもと	36.1		
8	(月)	今日のため(食育の観点)	「せいかつリズム」をとのえよう(心身の健康)				675		
		セルフハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ	ハンバーガー 牛乳 ベーコン ちより用牛乳	グリーンピース にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	はいがパン じゃがいも	ケチャップ(個袋) しお あかワイン こしょう クリームポタージュ チキンスープ	28.7		
9	(火)	今日のため(食育の観点)	しゅんのしよさい「たけのこ」についてしろう(食品を選択する能力)				615		
		ごはん 牛乳 わかたけに もやしのごまあえ オレンジゼリー	あつあげ 牛乳 とりにく わかめ	さいいんげん にんじん たけのこ もやし だいこん きゅうり	ごめ ごま じゃがいも さとう オレンジゼリー(個袋)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	21.9		
10	(水)	今日のため(食育の観点)	きせつのりより「ピースごはん」をあげよう(食文化)				601		
		ピースごはん 牛乳 いわしのみりんぼし キャベツのおひたし さといものあかだし	あぶらあげ 牛乳 とうふ いかかつお いとかまぼこ あかみそ みりんぼしいわし	にんじん たまねぎ もやし さいいんげん えのきたけ キャベツ グリーンピース	ごめ さといも さとう	だしけずり だしこんぶ だしのもと しょうゆ	26.4		
11	(木)	今日のため(食育の観点)	しよじと うんどう について まなぼう(心身の健康)				616		
		ハヤシライス 牛乳 ツナビーンズサラダ	ツナ 牛乳 きゅうにく ミックスビーンズ	にんじん ごぼう マッシュルーム グリーンピース レモンかじゅう きゅうり たまねぎ にんにく	ごめ むぎ オリーブオイル さとう じゃがいも	ローリエ ケチャップ こしょう しょうゆ あかワイン す ハヤシルウ ウスターソース	23.0		
12	(金)	今日のため(食育の観点)	あさごはんのたいせつについてまなぼう(心身の健康)				641		
		ごはん 牛乳 メンチカツ たくあんあえ とうにゅうみそしる	とうふ 牛乳 とうにゅう わかめ あぶらあげ ちゅうみそ メンチカツ	にんじん だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが	ごめ あぶら こんにゃく	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	23.6		
15	(月)	今日のため(食育の観点)	「アスパラガス」のえいようについてしろう(食品を選択する能力)				676		
		キャラットパン 牛乳 とりにくのこうそうやき フレンチサラダ オニオンスープ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん アスパラガス とうもろこし パセリ にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ	キャラットパン オリーブオイル じゃがいも フレッシュ(個袋)	ローリエ チキンスープ バジル粉 やさいブイオン しょうゆ しお こしょう あかワイン	28.1		
16	(火)	今日のため(食育の観点)	いかにのせいたいについてしろうあじわってたべよう(食品を選択する能力)				630		
		ソフトめんクリームソース 牛乳 いかにのレモンサラダ	ベーコン 牛乳 とりにく ちより用牛乳 いかに きわかめ	にんじん たまねぎ しめじ きピーマン マッシュルーム あかピーマン キャベツ パセリ レモンかじゅう	ソフトめん オリーブオイル じゃがいも さとう	あかワイン しょうゆ クリームポタージュ チキンスープ しお こしょう ホワイトルウ	29.5		
17	(水)	今日のため(食育の観点)	いちをいだいていかににかんしゃしてたべよう(感謝の心)				713		
		ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものあげに はるさめサラダ	ぶたにく 牛乳	にんじん にんにく もやし さいいんげん しょうが きゅうり とうもろこし しめじ たけのこ たまねぎ	ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さといも はるさめ さとう	さけ しょうゆ しょうゆ だしのもと ケチャップ	24.4		
18	(木)	今日のため(食育の観点)	てあらいをきちんとしろう(心身の健康)				601		
		ごはん 牛乳 しんじゃがのそぼろに すきこんぶあえ こぎかなアーモンド	きゅうにく 牛乳 ハム こんぶ あつあげ こぎかなアーモンド(個袋)	にんじん たまねぎ さいいんげん もやし キャベツ	ごめ ごまあぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ だしのもと す	22.6		
19	(金)	今日のため(食育の観点)	～まいつき19にちほしよいくのひ～きゅうしよくでつかわれているしよさんぶつをかくにんしよ(感謝の心)				712		
		あかごめごはん 牛乳 さばのごまみりんやき もずくのすのもの とうふのみそしる	さば 牛乳 とうふ もずく あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ	ごめ ごま あかごめ くるごま さとう さといも	さけ だしこんぶ みりん だしのもと しょうゆ だしけずり す	26.9		
22	(月)	今日のため(食育の観点)	しゅんのしよさい「しんたまねぎ」についてしろう(食品を選択する能力)				625		
		パン 牛乳 きゅうにくとやさいのトマトに ごぼうサラダ	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト トマトピューレ きゅうり さいいんげん とうもろこし	パン ねりごま じゃがいも ごま さとう オリーブオイル	ローリエ こしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ す ウスターソース スープストック	27.2		
23	(火)	今日のため(食育の観点)	えいようバランスのとれたしよじをこころがけよう(心身の健康)				573		
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル とうにゅうムース	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ とうにゅうムース(個袋)	にんじん にんにく しよねぎ チンゲンサイ しょうが りんご だいこん もやし たまねぎ キャベツ	ごめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	さけ す しょうゆ みりん テンメンジャン	20.8		
24	(水)	今日のため(食育の観点)	りよりのおいさをひきたすスパイスについてしろう(食事の重要性)				641		
		たけのことさんさいのピラフ 牛乳 スパイシーチキン コールスロー ガトーショコラ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん わらび たけのこ グリーンピース ぜんまい たまねぎ あかピーマン マッシュルーム きゅうり きピーマン キャベツ	ごめ ガトーショコラ(個袋) ノンエッグマヨネーズ(個袋)	あかワイン しょうゆ チキンスープ カレーこ やさいブイオン パプリカこ しお こしょう	24.5		
25	(木)	今日のため(食育の観点)	きせつのうつりかわりをかんじながらきゅうしよくをたべよう(食文化)				639		
		ごはん 牛乳 さわらのきのみそかけ ひじきのすのもの ゆばのすましる アーモンド	さわら 牛乳 ちゅうみそ ひじき ゆば	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ はさい たまねぎ とうもろこし えのきたけ	ごめ さとう アーモンド(個袋)	さけ だしこんぶ みりん だしけずり しょうゆ しお す さんしよ だしのもと	28.6		
26	(金)	今日のため(食育の観点)	いつほしがかえんについてしろう(社会性)				579		
		ごはん 牛乳 いりとうふ こしきあえ あじつけのり	とりにく 牛乳 とうふ あじつけのり(個袋)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ きくらげ こまつな きゅうり レモンかじゅう もやし	ごめ ごま じゃがいも さとう	さけ しょうゆ だしのもと す	25.4		
29	(月)	今日のため(食育の観点)	しよじのマナーにきをつけてたのしいきゅうしよくじかんにしよ(社会性)				639		
		パン 牛乳 さけのバルサミコソースかけ コーンサラダ こめこのマカロニスープ	さけ 牛乳 ベーコン ひじき	にんじん もやし とうもろこし パセリ レモンかじゅう きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも かたくりこ こめこのマカロニ	しょうゆ やさいブイオン しお バルサミコ チキンスープ あかワイン	28.6		
30	(火)	今日のため(食育の観点)	むかしからつたわるちよみりよ「みそ」についてまなぼう(食文化)				594		
		むぎごはん 牛乳 きゅうにくとあつあげのあまからみそいため キャベツのゆかりあえ	きゅうにく 牛乳 あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが	ごめ こんにゃく むぎ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん ゆかり	22.3		
31	(水)	今日のため(食育の観点)	ナッツのとくちよについてしろう(食品を選択する能力)				589		
		ごはん 牛乳 ちくげんにあさづけ ミックスナッツ	とりにく 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ さいいんげん たけのこ だいこん きゅうり れんこん きゅうりつけ	ごめ さとう さといも こんにゃく ミックスナッツ(個袋)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	21.7		
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 kcal	638
			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)			
	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)					
	採取日	3月13日～3月17日	3月20日・22日・23日						
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.51)	不検出(0.56)		たんぱく質 g	24.9		
		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。