

令和5年12月 学校給食予定献立表 (中学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 寒さに負けない食事を心がけよう

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)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点)	箸の使い方を確認しよう(社会性)							533
		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜の和え物	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		しょうゆ 酢	18.5
○	4 (月)	今日のめあて(食育の観点)	世界の料理「チリコンカン」を知ろう(食品を選択する能力・食文化)							674
		パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ アプリコットジャム	牛肉 金時豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	セロリ グリーンピース きゅうり	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 あんずジャム(個装)	オリーブオイル	ローリエ バジル ナツメグ ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 こしょう 酢 しょうゆ
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点)	日々の食事に感謝して食べよう(感謝の心)							783
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁	鯖 豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	ごぼう はくさい	花切り大根 米 里芋 砂糖	すりごま	塩 だしのもと しょうゆ	29.5
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点)	体を温める料理「寄せ鍋」を味わおう(心身の健康)							538
		ごはん 牛乳 寄せ鍋 わかめの酢の物	肉団子 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ はくさい だいこん もやし	米 春雨 砂糖		しょうゆ 酢 塩 だしのもと	21.0
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	摂りにくい食品「豆」をしっかり食べよう(食品を選択する能力)							717
		ビーンズピラフ 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ	ベーコン ミックスビーンズ メンチカツ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	野菜ブイヨン 塩 こしょう	24.6
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「共食」について知ろう(社会性)							573
		ごはん 牛乳 牛肉ときのこの中華炒め 春雨サラダ	牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ キャベツ	米 春雨 じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 オイスターソース	20.0
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	風邪を予防するために食事の環境を整えよう(心身の健康)							612
		スイーツポテトパン 牛乳 鮭のクリームシチュー ごまサラダ	鮭 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし グリーンピース とうもろこし	じゃがいも スイーツポテ トパン	ごまドレッシング (個装)	ホワイトルウ ポタージュ こしょう 塩	27.9
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点)	中国料理について知ろう(食文化)							614
		しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 小松菜の和え物	豚肉 春巻き	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	中華麺 砂糖	油	しょうゆ 酢 中華スープの素 塩 こしょう	24.8
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	発酵食品「キムチ」について知ろう(食品を選択する能力)							554
		ごはん 牛乳 キムチ鍋 もやしのナムル	合鴨ボール 鶏肉 中味噌 厚揚げ	牛乳	にんじん	もやし はくさい はくさいキムチ たけのこ きくらげ だいこん	米 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢	21.0	
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを確認しよう(社会性)							623
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレー粉 ウスターソース スープストック しょうゆ
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	五感を使って味わって食べよう(心身の健康)							544
		ごはん 牛乳 里芋の煮物 かみかみ和え	鶏肉 厚揚げ 煮干し	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし はくさい	米 砂糖 里芋 こんにゃく		しょうゆ	21.5
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	クリスマス献立を味わおう(食文化)							729
		パン 牛乳 チキンハンバーグ コンソメスープ クリスマスケーキ	チキンハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも クリスマスケーキ(個装)		こしょう スープストック 塩	29.2
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを守って食事をしよう(社会性)							607
		ソフト麺ミートソース 牛乳 大根サラダ	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	グリーンピース たまねぎ だいこん	ソフト麺 砂糖	オリーブオイル	ウスターソース スープストック しょうゆ 酢 塩 ケチャップ デミグラスソース しょうゆ	24.6
○	20 (水)	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(食文化)							530
		ごはん 牛乳 根菜の味噌煮 セロリの和え物	牛肉 中味噌	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう セロリ れんこん キャベツ グリーンピース はくさい	米 里芋 砂糖 こんにゃく		しょうゆ 酢 赤米甘酒 だしのもと	19.0
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	大豆について知ろう(食品を選択する能力)							608
		ごはん 牛乳 鶏肉とひじきの五目煮 梅肉和え りんご	鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 梅	もやし きゅうり りんご(個装)	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ だしのもと	21.7
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・セロリ	採取日	10月2日～10月6日	10月10日～10月13日	10月16日～10月20日	今月の 栄養価	エネルギー	609	
		はくさい・だいこん・ほうれんそう	セシウム134(Bq/kg)	不検出 (0.49)	不検出 (0.45)	不検出 (0.46)			kcal	
		にんじん・キャベツ・赤米甘酒	セシウム137(Bq/kg)	不検出 (0.59)	不検出 (0.57)	不検出 (0.52)				
		牛乳・ねぎ・もやし	採取日	10月23日～10月27日	10月30日～11月2日	たんぱく質				
岡山 県産	チンゲンサイ・ごまつな	セシウム134(Bq/kg)	不検出 (0.43)	不検出 (0.50)	23.2					
れんこん	セシウム137(Bq/kg)	不検出 (0.53)	不検出 (0.50)	g						

※ 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。

学校給食を

知っ展 15

ぜひ、
きてくださいね!

開催日時：令和6年1月13日(土) 10:00～13:00
 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)
 内容：給食センターの見学・学校園での食育の取組紹介
 食育ゲーム・食育SATシステムの体験など
 問い合わせ：総社市地食べ学校給食センターえがお (☎ 92-2616)

