

令和5年12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〉 さむさにまけないしよじをこころげよう

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 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ジャガイモのそぼろに はくさいのあえもの	はしのつかいかたを きゅうり 牛乳	かくにん しょう とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	はくさい こめ じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ す	498 16.8		
		今日のめあて(食育の観点) 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	せかいのりより「チリコンカン」を ふたにく 牛乳 きんときまめ きゅうり	を しょう (食品を選択する能力・食文化) トマト セロリ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも オリーブオイル あんずジャム (個装)	ローリエ バジル ナツメグ ウスターソース ケチャップ スーパーストック しょうゆ こしょう す	537 20.7		
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなごまあえ こんさいのみそしる	ひびのしよじに かんしゃして たいよう (感謝の心) さば 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん ごぼう ねぎ はななぎだいにん こまつな はくさい	こめ さとう さいも すりごま	しょうゆ だしのもと しょうゆ	649 25.1		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 よせなべ わかめのすのもの	からだを あたためるより「よせなべ」を にだんご 牛乳 わかめ やきどろふ	あじわおう (心身の健康) さやいんげん はくさい だいこん にんじん もやし	こめ はるさめ さとう	す しょうゆ しょうゆ だしのもと	502 18.7		
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) ビーンズピラフ 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ	どりにくいしよひん「まめ」を ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ ハム メンチカツ	を しょう (食品を選択する能力) たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース	こめ じゃがいも あぶら	しょうゆ やさいブイヨン こしょう	591 20.2		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうりくときこのちゅうかいため はるさめサラダ	「きょうしよ」について しょう (社会性) きゅうりく 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しめじ にんじん	こめ じゃがいも さとう はるさめ	す しょうゆ オイスターソース	526 17.8		
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) スイートポテトパン 牛乳 さけのクリームシチュー ごまサラダ	かせを よほう するに しょう (心身の健康) さけ 牛乳 とうりく とうりゅう	しょう (心身の健康) キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース もやし とうもろこし	こめ しょうゆ スイートポテトパン しょうゆ しょうゆ	ホワイトルウ ポタージュ こしょう しょうゆ	569 25.0		
		今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 はるまき こまつなあえもの	ちゅうどりより について しょう (食文化) ふたにく 牛乳 はるまき	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ちゅうかめん さとう あぶら	す しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう	545 21.9		
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 キムチなべ もやしのナムル	はこしよひん「キムチ」について しょう (食品を選択する能力) どりにく 牛乳 あいかもボール あつあげ ちゅうみそ きくらげ	だいこん にんじん はくさい たけのこ もやし はくさいキムチ	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す	515 18.7		
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	しよじちゅうの しせい を かくにん しょう (社会性) きゅうりく 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	こめ さとう じゃがいも オリーブオイル	カレールー カレーこす ウスターソース しょうゆ スーパーストック	568 17.7		
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものにも かみかみあえ	こかんを つかって あじわって たいよう (心身の健康) どりにく 牛乳 あつあげ にぼし	しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい ほうれんそう	こめ さとう こんにやく さとう	しょうゆ	505 19.1		
		今日のめあて(食育の観点) 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	クリスマス こんたてを あじわおう (食文化) ベーコン 牛乳 チキンハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン しょうゆ クリスマスケーキ (個装)	しょうゆ しょうゆ スーパーストック こしょう	583 22.9		
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 だいこんサラダ	しよじの マナー を まもって しよじを しょう (社会性) ふたにく 牛乳 きゅうりく	グリンピース たまねぎ だいこん にんじん トマトピューレ	ソフトめん さとう オリーブオイル	ウスターソース しょうゆ す デミグラスソース ケチャップ スーパーストック しょうゆ しょうゆ	527 21.5		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのみそに セロリのあえもの	～まいつき 19にち は しよじく の ひ～ きゅうしよ で つかわれて いる しよばんぶつ を かくにん しょう (食文化) きゅうりく 牛乳 ちゅうみそ	たいこん にんじん ごぼう れんこん キャベツ セロリ グリンピース はくさい	こめ さとう さいも こんにやく	だしのもと しょうゆ あかごめあまざけ す	496 17.2		
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 どりにくひじきのごもくに ばいにくあえ りんご	たいす について しょう (食品を選択する能力) どりにく 牛乳 ひじき だいず あつあげ	にんじん うめ ねぎ きゅうり もやし	こめ しょうゆ さとう	しょうゆ だしのもと	563 19.3		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれんそうのおひたし かぼちゃのもの	むかし から つたわる きよし「とうじ」について まなぼう (食文化) さわら 牛乳 しろみそ あつあげ	ゆずかしゅう たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ さとう	しょうゆ だしのもと	563 24.1		
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 kcal たんぱく質 g	546 20.4
		はくさい・だいこん・ほうれんそう	セシウム134(Bq/L/Kg)	不検出 (0.49)	不検出 (0.45)	不検出 (0.46)			
		にんじん・キャベツ・赤米甘酒	セシウム137(Bq/L/Kg)	不検出 (0.59)	不検出 (0.57)	不検出 (0.52)			
		岡山 県産	採取日	10月23日～10月27日	10月30日～11月2日				
		牛乳・ねぎ・もやし・チンゲンサイ	セシウム134(Bq/L/Kg)	不検出 (0.43)	不検出 (0.50)				
		こまつな・れんこん	セシウム137(Bq/L/Kg)	不検出 (0.53)	不検出 (0.50)				

※ 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。

がっこう 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)

