

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食分(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 きゅうにく 牛乳	かくにん しょう (社会性) とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	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 きゅうにく	をしよう (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 しお こしょう す しょうゆ	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 さば 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	たべよう (感謝の心) 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 さといも さとう すりごま	しお 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 やきどつふ	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 しお 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	をしよう (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	しお 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 きゅうにくときの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 きゅうにく 牛乳	しょう (社会性) 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 さけ 牛乳 とりにく とうゆ	に 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 じゃがいも さとう	ホワイトルウ ポタージュ こしょう しお	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 ふたにく 牛乳 はるまき	しょう (食文化) 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 しお 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	はこうしよひん「キムチ」について 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	をしよう (食品を選択する能力) 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 きゅうにく 牛乳 わかめ	を かくにん しょう (社会性) にんじん たまねぎ 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 どりにく 牛乳 あつあげ にぼし	あじわって たいよう (心身の健康) 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 さといも 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 ベーコン 牛乳 チキンハンバーグ	あじわおう (食文化) たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン じゃがいも クリスマスケーキ (個装)	しょうゆ しお 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 ふたにく 牛乳 きゅうにく	まもって しょう (社会性) グリンピース たまねぎ 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 こしょう しお	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 しょう きゅうにく 牛乳 ちゅうみそ	いっく の ひ～ きゅうしよ だいこん にんじん ごぼう れんこん キャベツ セロリ	こめ さとう さといも 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 どりにく 牛乳 ひじき だいず あつあげ	をしよう (食品を選択する能力) にんじん うめ ねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも 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 かつたわる さわら 牛乳 しろみそ あつあげ	きょうしよ「とうじ」について 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 じゃがいも 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	546
		はくさい・だいこん・ほうれんそう	セシウム134(ベクレル/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(ベクレル/Kg)	不検出 (0.59)	不検出 (0.57)	不検出 (0.52)		たんぱく質	
		岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・チンゲンサイ	採取日	10月23日～10月27日	10月30日～11月2日			
	こまつな・れんこん	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.43)	不検出 (0.50)		g			
			セシウム137(ベクレル/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)