

令和6年3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〉一年間の反省をしよう

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)	
			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 (金)	今日のめあて(食育の観点) 鮭の梅の香ごはん 牛乳 沢煮椀 ひなあられ	桃の節句について知ろう(食文化) 鮭 豚肉 油揚げ 牛乳 ねぎ 菜めし さやいんげん にんじん 梅 ごぼう たけのこ しょうが たまねぎ とうもろこし						だしのもと しょうゆ 塩	695 28.8	
○	4 (月)	今日のめあて(食育の観点) 黒糖パン 牛乳 ほきフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	食事のあいさつの大切さを知り、感謝して食べよう(感謝の心) ほきフライ ベーコン 牛乳 ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ 黒糖パン じゃがいも 油 ごまドレッシング(個装) チキンスープ スープストック しょうゆ 塩							779 32.3	
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉味噌おでん 白菜の昆布和え 黒糖ビーンズ	寒い時期に食べられるおでんについて知ろう(食文化) 牛肉 厚揚げ ちくわ 味噌 赤味噌 黒糖ビーンズ(個装) 牛乳 塩昆布 にんじん だいこん かつお しょうゆ 米 砂糖 こんにやく じゃがいも						だしのもと	727 28.6	
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 つくね ほうれん草のごま和え 厚揚げの味噌汁 オレンジゼリー	姿を変える大豆について知ろう(食品を選択する能力) つくね 厚揚げ 味噌 厚揚げ 味噌汁 中味噌 牛乳 しらす干し 味噌 ほうれん草 にんじん ねぎ もやし たいこん じゃがいも 米 砂糖 オレンジゼリー(個装) ごま しょうゆ だしのもと							716 23.2	
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 牛肉と里芋の煮物 れんこんの大豆和え ヨーグルト	給食のよさについて知ろう(食事の重要性) 牛肉 大豆 牛乳 ヨーグルト(個装) にんじん 枝豆 干しいたけ しょうが たまねぎ しめじ かつお しょうゆ 米 砂糖 こんにやく						酢	776 30.3	
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 豚キムチ きゅうりのナムル ミックスナッツ	さまざまな国の食事について知ろう(食文化) 豚肉 赤味噌 厚揚げ 糸かまぼこ 牛乳 にんじん 白菜キムチ しょうが しめじ かつお たまねぎ きゅうり キャベツ 米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米 砂糖 こんにやく じゃがいも						ごま油 ミックスナッツ(個装) 酢 スープストック しょうゆ	741 30.9	
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 洋風肉じゃが コールスロー りんごジャム	一年間の給食時間について振り返ろう(食事の重要性) ベーコン 豚肉 牛乳 トマト たまねぎ にんにく しめじ キャベツ グリンピース とうもろこし ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 りんごジャム(個装) ノンエッグ マヨネーズ しょうゆ 塩 だしのもと 酢						ケチャップ	800 32.9	
<b>卒業式</b>											
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 白菜の旨煮 きくらげの中華和え スイートポテト	一年間の食習慣を振り返ろう(社会性) 豚肉 ハム 牛乳 にんじん さやいんげん しょうが たいこん たけのこ 干しいたけ しめじ ごぼう はくさい きゅうり きくらげ スイートポテト(個装)						米 さいとも 砂糖 こんにやく	しょうゆ 酢	718 28.0
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 海藻サラダ	給食の人気メニュー「カレー」の歴史について知ろう(食文化) 牛肉 ツナ 牛乳 海藻ミックス にんじん にんにく はくさい りんご たまねぎ とうもろこし グリンピース レモン果汁 米 砂糖 じゃがいも						オリブオイル	カレー粉 ウスターソース チキンスープ スープストック しょうゆ 酢	787 28.4
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の照り焼きだれかけ 五色和え 豆腐の赤だし	地産地消を進めよう(食品を選択する能力・食文化) 鯖 豆腐 油揚げ 味噌 赤味噌 牛乳 わかめ こまつな ねぎ キャベツ きくらげ もやし たまねぎ 米 砂糖 じゃがいも						ごま	しょうゆ 酢 だしのもと 赤米甘酒	706 32.5
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点) 胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ カリフラワーのサラダ	パンを味わって食べよう(食事の重要性) 豚肉 大豆 胚芽パン 牛乳 トマトピューレ にんにく しょうが グリンピース たまねぎ カリフラワー きゅうり 胚芽パン 砂糖 じゃがいも						オリブオイル	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 酢 しょうゆ	761 36.3
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフト麺ミートソース 牛乳 フレンチサラダ	生活リズムを整えて、元気に春休みを過ごそう(心身の健康) 牛肉 豚肉 豚レバー 牛乳 にんじん トマトピューレ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ グリンピース とうもろこし ソフト麺 砂糖						フレンチドレッシング(個装)	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 スープストック だしのもと	791 33.7
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ひじきの和え物 きび団子	和食のマナーを確認しよう(社会性) 牛肉 厚揚げ 牛乳 ひじき にんじん 枝豆 しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし 干しいたけ もやし とうもろこし 米 こんにやく 砂糖 じゃがいも						きび団子(個装)	しょうゆ 酢 だしのもと	790 26.3
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え じゃがいもの味噌汁	一年間の給食時間の反省をしよう(食事の重要性) 鯖 油揚げ 中味噌 牛乳 わかめ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ もやし 米 じゃがいも							塩 しょうゆ ゆかり だしのもと	791 28.9
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・キャベツ はくさい・赤米甘酒	採取日 セシウム134(ベクレル/Kg)	1月9日~1月12日 不検出(0.45)	1月15日~1月19日 不検出(0.41)	1月22日~1月26日 不検出(0.52)	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	756		
岡山 県産	牛乳・もやし・にんにく・キャベツ 干しいたけ・はくさい・だいこん ねぎ・れんこん	採取日 セシウム134(ベクレル/Kg)	1月29日~2月2日 不検出(0.48)	※ 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。		不検出(0.42)			Kcal		
			採取日 セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.59)	不検出(0.48)	不検出(0.42)		たんぱく質	30.1 (g)		

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

○この一年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることをできた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>	