

令和5年4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〉 楽しい給食時間にしよう

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			
	10	今日のめあて(食育の観点) 黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ	栄養バランスのよい給食をしっかりと食べよう(心身の健康)							841	
			牛肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム アスパラガス とうもろこし	きゅうり グリーンピース	黒糖パン じゃがいも	フレンチドレッシング(個装)	赤ワイン ビーフシチュー ハヤシルウ ケチャップ デミグラスベース 塩	32.8
	11	*** 入学式 ***									
	12	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 一口ゼリー(みかん)	中華料理について学ぼう(食文化)							743	
			豚肉 豆腐 赤味噌 糸かまぼこ 豚レバー	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり	にんにく たけのこ もやし	米 砂糖 一口ゼリー (みかん)(個装)	ごま ごま油 酒 しょうゆ オイスターソース 酢	32.8	
	13	今日のめあて(食育の観点) 麦ごはん 牛乳 鮭の利休焼き レモン和え 山菜の味噌汁	山菜を食べて春を感じよう(食品を選択する能力)							724	
			鮭 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 わらび	とうもろこし だいこん たまねぎ ぜんまい	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	黒ごま しょうゆ 酒 だしのもと だしこんぶ	32.9	
	14	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 筑前煮 はりはり漬け たい焼き	正しい箸の持ち方を確認して練習をしよう(社会性)							720	
			鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	花切り大根 たけのこ もやし	米 砂糖 さいとも こんにやく たい焼き(個装)	黒ごま 酒 みりん 酢	しょうゆ だしのもと	25.5
	17	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	よく噛んで食べよう(心身の健康)							810	
			鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう にんにく たまねぎ	キャベツ とうもろこし えのきたけ	ソーイブレッド マーマレード 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ねりごま	酢 しょうゆ 赤ワイン チキンスープ 野菜ブイヨン 塩	35.7
	18	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 牛肉とたけのこのオイスターソース炒め 春雨サラダ りんごゼリー	学校給食を通してたくさんのごちそうを学ぼう(食事の重要性)							746	
			ハム 牛肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし	にんにく きゅうり 白ねぎ たけのこ	米 砂糖 じゃがいも 春雨 りんごゼリー (個装)	ごま油 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	26.0	
	19	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの赤米味噌炒め ひじきの和え物	~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)							746	
			豚肉 厚揚げ 赤米味噌	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ 白ねぎ だいこん	にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし	米 赤米 砂糖	ごま 酒 しょうゆ テンメンジャン 酢	31.8	
	20	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 メンチカツ いかとアスパラガスのサラダ いちごクレープ	アスパラガスについて知りしっかり食べよう(食品を選択する能力)							743	
			ベーコン いか メンチカツ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ レモン果汁	とうもろこし グリーンピース	米 砂糖 いちごクレープ (個装)	オリブオイル 油	赤ワイン チキンスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう しょうゆ 酢	27.7
	21	今日のめあて(食育の観点) 赤飯 牛乳 鯖の照り焼き いんげんのごま和え 若竹汁	~お祝い献立~ お祝いの日に食べる「赤飯」について知ろう(食文化)							733	
			小豆 鯖 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん みつば さやいんげん	とうもろこし たまねぎ たけのこ えのきたけ	もやし たけのこ	米 砂糖	ごま しょうゆ 塩 しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ	36.2	
	24	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 豆乳シチュー ツナサラダ いちごジャム	給食を作るために関わっている人たちに感謝しよう(感謝の心)							791	
			鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり レモン果汁 キャベツ スイートコーン	しめじ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム (個装)	オリブオイル 酒 しょうゆ 赤ワイン 酢 ホワイトルウ ポタージュ 塩 こしょう しょうゆ	36.5	
	25	今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 揚げしゅうまい きくらげの中華和え	きくらげの栄養について知り味わって食べよう(食品を選択する能力)							742	
			豚肉 なると しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ	しょうが とうもろこし もやし	中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 塩 しょうゆ 中華スープの素 チキンスープ こしょう 酢	35.3
	26	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 即席漬け 豚汁	必須アミノ酸が含まれている鯖を積極的に食べよう(心身の健康)							791	
			鯖 豚肉 中味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	きゅうり漬け きゅうり ごぼう	もやし だいこん	米 こんにやく さつまいも	塩 酒 しょうゆ だしけずり だしのもと	31.2	
	27	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 春キャベツのサラダ	給食で使われている旬のものを探そう(食品を選択する能力)							779	
			牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	グリーンピース きゅうり	米 麦 じゃがいも	サウザンドレッシング(個装)	赤ワイン カレールウ カレー粉 ウスターソース チキンスープ スープストック	25.7
	28	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 五色和え ブルーン	バランスの良い食事について学ぼう(心身の健康)							716	
			鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう たまねぎ もやし きくらげ	れんこん だいこん レモン果汁 ブルーン(個装)	米 砂糖 こんにやく さいとも	ごま 酒 しょうゆ だしのもと 酢	24.6	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・赤米味噌・しょうが きくらげ・大根	採取日	2月6日~2月10日	2月13日~2月17日	2月20日~2月22日,24日	今月の 栄養価	エネルギー	759		
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.49)	不検出(0.41)			たんぱく質	31.1	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.61)	不検出(0.55)	不検出(0.48)					
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ マッシュルーム	※ 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。							g		