令和５年７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〉　１学期を振り返ろう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（g）
	3 (月)	今日のめあて（食育の観点）：夏バテを防ぐために苦手な食べ物にも挑戦しよう（心身の健康） レーズンパン　牛乳　ラタトゥイユ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　なす キャベツ　きゅうり トマト	レーズンパン 砂糖	フレンチ ドレッシング (個装)	ローリエ　赤ワイン チキンスープ　こしょう スープストック　ケチャップ	764 28.6
○	4 (火)	今日のめあて（食育の観点）：沖縄料理について知り、味わって食べよう（食文化） ごはん　牛乳　ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物　パインゼリー	豚肉 豆腐 中味噌	牛乳 もずく	にんじん	しょうが　たまねぎ もやし　キャベツ きゅうり　にがうり	米 ビーフン 砂糖 パインゼリー （個装）	ごま ごま油	中華スープの素　酒 塩　こしょう しょうゆ　酢	737 31.1
	5 (水)	今日のめあて（食育の観点）：箸を正しい使い方で使うよう意識しよう（社会性） チキンライス　牛乳　かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆 かぼちゃ コロッケ	グリンピース　ごぼう マッシュルーム　たまねぎ きゅうり　とうもろこし	米 砂糖	油 ごま ねりごま ごま油	赤ワイン　ケチャップ ウスターソース　塩 チキンスープ　しょうゆ スープストック　酢	715 25.1
○	6 (木)	今日のめあて（食育の観点）：丁寧な手洗いをしよう（心身の健康） ごはん　牛乳　豚肉と茄子の甘辛味噌炒め 小松菜の和え物　パリッシュ	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 パリッシュ （個装）	にんじん こまつな	たまねぎ　干しいたけ なす　白ねぎ とうもろこし　だいこん	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく		酒　しょうゆ テンメンジャン　酢	711 31.2
○	7 (金)	今日のめあて（食育の観点）：【七夕献立】～七夕について詳しくなろう～（食文化・食品を選択する能力） ごはん　牛乳　ハンバーグ　沢庵和え 赤米うどんの七夕汁　七夕ゼリー	ハンバーグ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん オクラ	たくあん　キャベツ もやし　たまねぎ えのきたけ	米 赤米うどん 七夕ゼリー (個装)		しょうゆ　だしこんぶ だしけずり　だしのもと	727 24.1
	10 (月)	今日のめあて（食育の観点）：黒糖について知ろう（食品を選択する能力） 黒糖パン　牛乳　ミートボールのコンソメスープ煮 レモンサラダ	ベーコン 合鴨入り ボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ ごぼう　グリンピース もやし　とうもろこし レモン果汁	黒糖パン じゃがいも 砂糖		赤ワイン　野菜ブイヨン チキンスープ　塩 こしょう　しょうゆ 酢	713 27.5
○	11 (火)	今日のめあて（食育の観点）：わかめについて知り積極的に食べよう（食品を選択する能力） わかめうどん　牛乳　鰯の磯揚げ 大根のゆかり和え	鶏肉 かまぼこ 鰯の磯揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　干しいたけ きゅうり　だいこん	うどん	油	酒　しょうゆ みりん　だしのもと 塩　だしこんぶ だしけずり　ゆかり	779 33.4
○	12 (水)	今日のめあて（食育の観点）：規則正しい生活をして1日をげんきに過ごそう（食事の重要性） 麦ごはん　牛乳　焼肉 きゅうりのナムル　冷凍みかん	牛肉 赤味噌	牛乳	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ りんご　きゅうり もやし 冷凍みかん	米 麦 砂糖	ごま油 すりごま	しょうゆ　ケチャップ ウスターソース　酒 みりん　酢	758 28.3
○	13 (木)	今日のめあて（食育の観点）：和食の良さについて知ろう（食文化） ごはん　牛乳　鯖の塩焼き もやしの梅肉和え　豆腐の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌 糸かつお	牛乳 わかめ	にんじん 梅 ねぎ	もやし　キャベツ きゅうり　たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも		塩　みりん 酒　しょうゆ だしけずり　だしこんぶ だしのもと	806 31.8
	14 (金)	今日のめあて（食育の観点）：夏野菜の栄養について知りすすんで食べよう（食品を選択する能力） 夏野菜カレー　牛乳　ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ さやいんげん 黄ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　なす キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	赤ワイン　カレールウ ウスターソース　しょうゆ スープストック　酢 チキンスープ	751 26.3
○	18 (火)	今日のめあて（食育の観点）：～毎月１９日は食育の日～　地産地消の良さを知ろう（感謝の心） 赤米ごはん　牛乳　いかとえびの中華煮 花切り大根の中華和え　ニューピオーネ	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが　きくらげ　もやし ニューピオーネ　干しいたけ たけのこ　しめじ　はくさい 花切りだいこん　たまねぎ だいこん　きゅうり	赤米 米 片栗粉 砂糖	ごま油	中華スープの素　酒 しょうゆ　酢	717 33.9

今月の地場産物							今月の栄養価		
	総社市産	米・赤米・しょうが・きくらげ たまねぎ・ニューピオーネ	採取日	5月1,2,8～12日	5月15日～5月19日	5月22日～5月26日		エネルギー	743 kcal
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出（0.45）	不検出（0.45）	不検出（0.55）			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出（0.46）	不検出（0.46）	不検出（0.52）			
	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく・マッシュルーム	採取日	5月29日～6月2日				たんぱく質	29.2 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出（0.44）					
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出（0.54）					

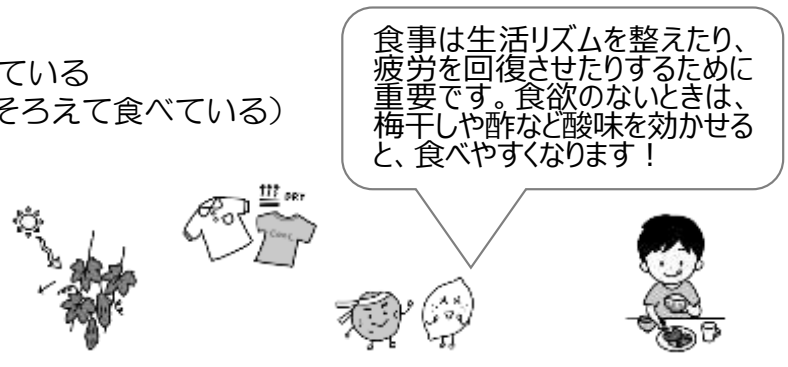
※　アルレルギー対応食品は，　　で示します。
※　天候等により献立を変更する場合があります。

暑さ対策チェックリスト

暑さに負けない元気な体をつくるポイントをチェックしてみましょう！いくつ実践できていますか？

生活習慣編

- □ のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給している
- □ 3食しっかり食べている（主食・主菜・副菜をそろえて食べている）
- □ 自分に必要な時間眠れている

環境編

- □ 遮光カーテンやすだれ等を利用している
- □ 適切な温度でエアコンを使用している
- □ 通気性のよい衣服を着ている