

令和6年3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〉 いちねんかんの はんせい 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人1食(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
		今日のめあて(食育の観点)	おもに体をつくる						
		今日のめあて(食育の観点)	おもに体の調子をととのえる						
		今日のめあて(食育の観点)	おもにエネルギーのもと						
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) さけのうめのかごはん 牛乳 さわにわん ひなあられ	さけ 牛乳 あぶらあげ ぶたにく	うめ ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが にんじん ごぼう たまねぎ	とうもろこし なめし たまねぎ	こめ さといも ひなあられ(個装)	だしのもと しょうゆ しお	580 24.0	
○	4 (月)	今日のめあて(食育の観点) こくとうパン 牛乳 ほきフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ほきフライ 牛乳 ベーコン	ブロッコリー キヤベツ にんじん とうもろこし グリーンピース	たまねぎ はくさい	こくとうパン あぶら じゃがいも 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 しお こしょう	630 26.7	
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのこんぶあえ こくとうビーゼ	あつあげ 牛乳 きゅうにく ちくわ しおこんぶ あかみそ こくとうビーゼ(個装)	だいこん にんじん はくさい	キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ だしのもと す	599 24.1	
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 つくね ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる オレンジゼリー	つくね 牛乳 あつあげ しらすばし ちゅうみそ わかめ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん キヤベツ たまねぎ	だいこん たまねぎ	こめ ごま さとう オレンジゼリー(個装)	しょうゆ だしのもと	616 20.5	
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうにくとさといものにも れんこんのだいずあえ ヨーグルト	きゅうにく 牛乳 だいず	しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん えだまめ	ほしいたけ	こめ こんにやく さとう	しょうゆ す	646 25.5	
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたキムチ きゅうりのナムル ミックスナッツ	ぶたにく 牛乳 あかみそ あつあげ いとかまぼこ	きゅうり にんにく にんじん しめじ たまねぎ	はくさい キャベツ	こめ ごまあぶら さとう ミックスナッツ(個装)	す しょうゆ スープストック	621 26.1	
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 ようふうにくじゃが コールスロー りんごジャム	ソーイブレッド 牛乳 ぶたにく	とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	マッシュルーム キャベツ	ソーイブレッド じゃがいも さとう りんごジャム(個装) ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお こしょう ケチャップ	646 26.7	
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ たくあんあえ	とりにく 牛乳 かまぼこ しおこんぶ ちくわのいそべあげ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが ごぼう	ほしいたけ たくあん	うどん あぶら	だしのもと しお しょうゆ	588 25.9	
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 はくさいのうまに きくらげのちゅうかあえ スイートポテト	ぶたにく 牛乳 ハム	だいこん きゅうり にんじん きくらげ しめじ さやいんげん たけのこ	ほしいたけ	こめ さとう ごまあぶら さといも こんにやく スイートポテト(個装)	しょうゆ す	600 23.2	
○	14 (木)	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	きゅうにく 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レモンかじゅうりんご	はくさい とうもろこし	こめ オリーブオイル さとう じゃがいも	カレーウ カレーこ ウスターソース チキンスープ スープストック しょうゆ す	638 23.5	
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのてりやきだれかけ ごしきあえ とうふのあかだし	さわら 牛乳 あぶらあげ とうふ あかみそ わかめ ねぎ	にんじん キヤベツ きくらげ こまつな もやし たまねぎ	きくらげ たまねぎ	こめ ごま さとう じゃがいも	しょうゆ す だしのもと あかごめあまざけ	582 27.4	
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 ポークビーゼ カリフラワーのサラダ	ぶたにく 牛乳 だいず ベーコン	しょうが にんにく にんじん グリンピース トマトピューレ きゅうり	たまねぎ カリフラワー	はいがパン じゃがいも さとう オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース スープストック しお す しょうゆ こしょう	608 29.2	
○	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 フレンチサラダ	きゅうにく 牛乳 ぶたにく ぶたレバー	しょうが にんにく にんじん グリンピース トマトピューレ キヤベツ とうもろこし	しめじ たまねぎ きゅうり	ソフトめん さとう 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 しお スープストック こしょう	656 27.9	
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ひじきのあえもの きびだんご	きゅうにく 牛乳 あつあげ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ はくさい とうもろこし	ほしいたけ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう きびだんご(個装)	しょうゆ だしのもと す	659 21.9	
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ じゃがいものみそしる	さば 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	きゅうり もやし にんじん とうもろこし ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	しお ゆかり しょうゆ だしのもと	653 24.5	
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	1月9日~1月12日	1月15日~1月19日	1月22日~1月26日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	621
			セウムM134(ベクレル/Kg)	不検出(0.45)	不検出(0.41)	不検出(0.52)		Kcal	
			セウムM137(ベクレル/Kg)	不検出(0.59)	不検出(0.48)	不検出(0.42)			
	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	1月29日~2月2日	※ 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。		たんぱく質	25.1	
			セウムM134(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)			(g)		
			セウムM137(ベクレル/Kg)	不検出(0.49)					

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ができた</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>	