

令和5年4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〉 たのしい きゅうしょくじかん に しよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			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				
		今日のめあて(食育の観点)	えいよう バランス の よい きゅうしょく を しっかり たべよう (心身の健康)						
	10 (月)	ことうパン 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース アスパラガス きゅうり あかピーマン きピーマン とうもろこし トマトピューレ	ことうパン じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	あかワイン 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 しお	675 26.6		
		今日のめあて(食育の観点)	ちりめん の えいようそ を しよう (食品を選択する能力)						
	11 (火)	わかめうどん 牛乳 かきあげ ちりめんあえ	とりにく かまぼこ わかめ 牛乳 しらすばし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ だいこん もやし かきあげ	うどん さとう あぶら	さけ しお しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり	667 23.4		
		今日のめあて(食育の観点)	ちゅうかりより について まなぼう (食文化)						
	12 (水)	ごはん 牛乳 マーポー豆腐 チンゲンサイのちゅうかあえ ひとくちゼリー(みかん)	牛乳 豆腐 ぶたにく ぶたレバー あかみそ いかかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら もやし チンゲンサイ きゅうり	ごめ さとう ごま ごまあぶら ひとくちゼリー(みかん) (個装)	さけ しょうゆ オイスターソース す	598 25.3		
		今日のめあて(食育の観点)	さんさい を たべて はる を かんじよう (食品を選択する能力)						
	13 (木)	むぎごはん 牛乳 さけのりきゅうやき レモンあえ さんさいのみそしる	牛乳 さけ 豆腐 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり だいこん レモンかじゅう たまねぎ わらび ぜんまい	ごめ むぎ ごま かたくりこ さとう じゃがいも くるごま	しょうゆ みりん さけ す だしのもと だしけずり だしこんぶ	602 28.0		
		今日のめあて(食育の観点)	ただしい はし の もちかた を かくにん して れんしゅう を しよう (社会性)						
	14 (金)	ごはん 牛乳 ちくぜんに はりはりづけ たいやき	とりにく 牛乳 しおこんぶ	にんじん ごぼう ほなぎりだいこん れんこん たけのこ こまつな ほししいたけ さやいんげん もやし	ごめ さとう さといも くるごま こんにやく たいやき(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと す	626 22.1		
		今日のめあて(食育の観点)	よく かんて たべよう (心身の健康)						
	17 (月)	ソーイブレッド 牛乳 とりにくのマーマレードやき ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ パセリ	ソーイブレッドマーマレード ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま	す しょうゆ あかワイン チキンスープ やさいパイオン しお	654 29.4		
		今日のめあて(食育の観点)	がっこう きゅうしょく を とおして たくさんの ことを まなぼう (食事の重要性)						
	18 (火)	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとたけのこのオイスターソースいため はるさめサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく 牛乳 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ しろねぎ もやし	ごめ さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ りんごゼリー(個装)	さけ しょうゆ す オイスターソース	623 21.6		
		今日のめあて(食育の観点)	~まいつき 19にちは しょくいく の ひ~ きゅうしょく で つかわれている じばさんぶつ を かくにん しよう(食文化)						
	19 (水)	あかごめごはん 牛乳 あつあげとキャベツのあかごめみそいため ひじきのあえもの	牛乳 ぶたにく あつあげ あかごめみそ ひじき	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ チンゲンサイ だいこん	ごめ あかごめ さとう ごま	さけ しょうゆ テンメンジャン す	613 26.2		
		今日のめあて(食育の観点)	アスパラガス について しり しっかり たべよう (食品を選択する能力)						
	20 (木)	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	ベーコン 牛乳 いか メンチカツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし アスパラガス グリンピース キャベツ レモンかじゅう	ごめ さとう あぶら オリーブオイル いちごクレープ(個装)	あかワイン チキンスープ やさいパイオン しお こしょう しょうゆ す	621 22.8		
		今日のめあて(食育の観点)	~おいわい こんだて~ おいわい の ひに たべる 「せきはん」 について しよう (食文化)						
	21 (金)	せきはん 牛乳 さわらのてりやき いんげんのごまあえ わかたけじる	あずき 牛乳 さわら とりにく わかめ	さやいんげん とうもろこし もやし にんじん たまねぎ たけのこ みつば えのきたけ	ごめ さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しお だしのもと だしけずり だしこんぶ	611 30.4		
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょく を つくる ために かわかっている ひとたち に かんしゃ しよう (感謝の心)						
	24 (月)	パン 牛乳 とうにゅうシチュー ツナサラダ いちごジャム	とりにく 牛乳 とうにゅう ツナ かいそうミックス	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり キャベツ レモンかじゅう スイートコーン	パン じゃがいも さとう オリーブオイル いちごジャム(個装)	あかワイン ホワイトルウ ポタージュ しお こしょう しょうゆ す	638 29.6		
		今日のめあて(食育の観点)	きくらげ の えいよう に ついて しり あじわって たべよう (食品を選択する能力)						
	25 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 あげしゅうまい きくらげのちゅうかあえ	ぶたにく なると 牛乳 しゅうまい わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	さけ しお しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンスープ こしょう す	636 30.2		
		今日のめあて(食育の観点)	ひつアミノさん が ふくまれている さば を せつきよくてき に たべよう (心身の健康)						
	26 (水)	ごはん 牛乳 さばのしおやき そくせきづけ ぶたじる	牛乳 さば しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	きゅうりづけ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごめ こんにやく さつまいも	しお さけ しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	653 26.1		
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょく で つかわれている しゅん の もの を さがそう (食品を選択する能力)						
	27 (木)	カレーライス 牛乳 はるキャベツのサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ むぎ じゃがいも サウザンドレッシング (個装)	あかワイン スープストック カレーこ ウスターソース チキンスープ カレールウ	640 21.5		
		今日のめあて(食育の観点)	バランス の よい しょくじ に ついて まなぼう (心身の健康)						
	28 (金)	ごはん 牛乳 こんさいのそばろに ごしきあえ ブルーン	牛乳 とりにく あつあげ	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな もやし きくらげ レモンかじゅう ブルーン(個装)	ごめ さといも こんにやく さとう ごま	さけ しょうゆ だしのもと す	588 20.6		
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 kcal	630
			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)			
			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・干しいたけ もやし・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。					たんぱく質 g	23.8	