

令和6年2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〉 食事のマナーを身に付けよう

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)	
			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のえる	おもにエネルギーのもと			
1 (木)		今日のめあて(食育の観点)	わかさぎについてしりあしわってたべよう(食品を選択する能力)					
		チキンライス 牛乳 わかさぎフリッター コーンサラダ ミルメークコーヒー	わかさぎフリッター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム だいこん グリーンピース	ごめ ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー(個装) あぶら	ケチャップ ウスターソース スープストック しお チキンスープ しょうゆ す こしょう	562 20.7	
2 (金)		今日のめあて(食育の観点)	せつぶんの ゆらいをしりむかしからつたわるきょうじをたいせつにしよう(食文化)					
		ごはん 牛乳 いわしつみれいりちゃんこ こんぶあえ せつぶんまめ	とりにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ あかみそ いわしつみれ せつぶんまめ(個装)	だいこん はくさい にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	ごめ こんにやく	しょうゆ だしのもと	576 26.3	
5 (月)		今日のめあて(食育の観点)	こめをつかったたべものやりのりをしらべよう(食品を選択する能力)					
		メンチカツ 牛乳 メンチカツ ミックスビーンズ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	はいがパン ごま ねりごま さとう オリブオイル じゃがいも こめマカロニ あぶら	しょうゆ す スープストック	707 28.3		
6 (火)		今日のめあて(食育の観点)	しぶんにあつたごはんのりょうについてたしかめよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 キムチなべ だいこんのナムル こざかなアーモンド	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちゅうみそ いとかまぼこ こざかなアーモンド(個装)	にんじん はくさい もやし はくさいキムチ ねぎ だいこん きゅうり しめじ	ごめ くるごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	573 25.1	
7 (水)		今日のめあて(食育の観点)	かいそうのえいようについてしろう(食品を選択する能力)					
		ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	ぎゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム レモンかじゅう	ごめ じゃがいも さとう オリブオイル	こしょう ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ す	597 23.5	
8 (木)		今日のめあて(食育の観点)	しょくじのマナーにきをつけてたのしいきょうじくじかんをすこぞう(社会性)					
		ごはん 牛乳 さけのしおやき たくあんあえ さといものみそしる	さけ 牛乳 しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	たくあん キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ	ごめ さといも	しお しょうゆ だしのもと	563 26.2	
9 (金)		今日のめあて(食育の観点)	そうじやさんのきくらげをあしわってたべよう(食文化)					
		ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし きくらげのすのもの いそわかめふりかけ	とりにく 牛乳 こうやどうふ たまご いそわかめふりかけ (個装)	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん キャベツ きくらげ	ごめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと しお す	598 27.1	
13 (火)		今日のめあて(食育の観点)	たたいてあらいをこころかけきれいなてでしょくじをしよう(社会性)					
		わかめうどん 牛乳 かきあげ はなきりだいこんのあえもの	とりにく 牛乳 わかめ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ かきあげ キャベツ はなきりだいこん もやし ほししいたけ	うどん さとう あぶら	しょうゆ だしのもと しお	660 22.9	
14 (水)		今日のめあて(食育の観点)	おこわについてしりこはんをくらべよう(食文化)					
		ちゅうかおこわ 牛乳 さばのねぎソースかけ チンゲンサイのちゅうかあえ	やきぶた 牛乳 さば	ごぼう ごぼう ほししいたけ たけのこ グリーンピース しろねぎ はくさい もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	ごめ さとう ごま ごまあぶら もちごめ	しょうゆ しお ちゅうかスープのもと す みりん	632 24.8	
15 (木)		今日のめあて(食育の観点)	はやおきをしてせいかつリズムをとのえよう(社会性)					
		ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ばいにくあえ チーズ	ぎゅうにく 牛乳 あつあげ チーズ(個装)	たまねぎ にんじん たけのこ きょうりょう れんこん うめ しょうが ほししいたけ もやし	ごめ さといも さとう	しょうゆ だしのもと	596 23.4	
16 (金)		今日のめあて(食育の観点)	あさごはんの はたらきについてまなぼう(食事の重要性)					
		ごはん 牛乳 やさいのみそに キャベツのあえもの ミックスナッツ	ぶたにく 牛乳 あかみそ いとかまぼこ	だいこん にんじん ごぼう しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし たけのこ	ごめ こんにやく さとう ミックスナッツ(個装)	しょうゆ す	618 26.6	
19 (月)		今日のめあて(食育の観点)	ふゆがしゅんの やさいをたべよう(食品を選択する能力)					
		レーズンパン 牛乳 チキンハンバーグ かぶとブロッコリーのマヨネーズあえ コンソメスープ	チキンハンバーグ 牛乳 ベーコン	かぶ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	レーズンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す スープストック	672 27.3	
20 (火)		今日のめあて(食育の観点)	はつこうにゅうをせつきよくてきにたべよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに こまつなのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにく 牛乳 あつあげ しらすぼし ヨーグルト(個装)	にんにく だいこん にんじん さやいんげん もやし キャベツ しょうが こまつな	ごめ さとう ごまあぶら	しょうゆ しお オイスターソース す	628 24.5	
21 (水)		今日のめあて(食育の観点)	たべのこしにつかわれるひものをかくにんしよう(食品を選択する能力)					
		ごはん 牛乳 さけのあまだれかけ さやいんげんのごまあえ さつまじる	さけ 牛乳 とりにく ちゅうみそ	さやいんげん とうもろこし にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごめ さとう すりごま さといも こんにやく	しょうゆ だしのもと	591 29.1	
22 (木)		今日のめあて(食育の観点)	うすあじになれよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 いりどり いかにすみそあえ ことうビーンズ	とりにく 牛乳 しらすみそ いか ことうビーンズ(個装)	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり たけのこ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ す	575 25.8	
26 (月)		今日のめあて(食育の観点)	いちごのしゅんとかごうひんについてしろう(食品を選択する能力)					
		ソーイブレッド 牛乳 クリームシチュー カリフラワーのサラダ いちごジャム	とりにく 牛乳 ちゅうりょう牛乳 わかめ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー はくさい しめじ マッシュルーム レモンかじゅう	ソーイブレッド じゃがいも オリブオイル さとう いちごジャム(個装)	ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ	575 27.1	
27 (火)		今日のめあて(食育の観点)	きょうじくにつかわれるひものをかくにんしよう(食品を選択する能力)					
		みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい ひじきのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ ひじき ポークしゅうまい	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ ブロッコリー だいこん しょうが にんにく きくらげ ほししいたけ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープのもと こしょう しお しょうゆ す チキンスープ	648 31.0	
28 (水)		今日のめあて(食育の観点)	きょうじくのしゅんしゅんしゅんをみつめよう(食事の重要性)					
		ごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ ごぶあえ とうふのすましじる	さわら 牛乳 あかみそ くわわかめ とうふ ちくわ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん ごぶづけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ さとう すりごま ごまあぶら	しお しょうゆ だしのもと	575 27.1	
29 (木)		今日のめあて(食育の観点)	えいようバランスのよいしょくじとうんどうのしゅうかんをつけよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 きゅうにくとあつあげのうまに はくさいのゆかりあえ アーモンド	ぎゅうにく 牛乳 あつあげ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん はくさい きゅうり とうもろこし	ごめ さといも さとう アーモンド(個装)	しょうゆ ゆかり	629 23.8	
今月の 地場 産物		総社市産 米・キャベツ・にんじん・きくらげ だいこん・はくさい・しょうが 岡山県産 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく・ヨーグルト	採取日	11月27日～12月1日	12月4日～12月8日	12月11日～12月15日	今月の 栄養価 たんぱく質	608 Kcal 25.5 g
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.45)	不検出(0.45)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.57)	不検出(0.49)	不検出(0.50)		
			12月18日～12月22日	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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。				