

令和6年1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〉 かんしゃしてたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 Iエネルギー-(Kcal) たんぱく質 (g)			
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと					
		今日のめあて(食育の観点)	かつこうきゅうしょくようソフトスバゲテシきめんのとちようをしろ(食文化)							
	9 (火)	ソフトめんクリームソース 牛乳 コーンサラダ	とりにく 牛乳 ちようりよう牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん オリーブオイル じゃがいも さとう	ポタージュ ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ す	576 25.2			
	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)	おしょうがつのぎょうじしよくにこめられたねがいをしろ(食文化)							
	10 (水)	ごはん 牛乳 さわらのてりやき こうはくなます ぞうにふうすましじる やわらかくろめ	さわら 牛乳 くろめ(個装)	こまつな だいこん たまねぎ にんじん きんときにんじん ねぎ えのきたけ はくさい	こめ すりごま さとう さといも	しょうゆ す しお だしのもと	558 23.6			
	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かつこうきゅうしょくよてんにさんかしてきゅうしょくについてまなぼう(食事の重要性)							
	11 (木)	ポークカレーライス 牛乳 わかめサラダ	ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	カレールー カレーこ ウスターソース す スープストック しょうゆ	572 20.6			
	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ふゆがしゆんのやさいをたべてかせにまけないからだをつくろう(心身の健康)							
	12 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのケチャップに はくさいのあえもの	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい とうもろこし	こめ あぶら さつまいも さとう	ケチャップ しょうゆ	581 19.0			
	15 (月)	今日のめあて(食育の観点)	はやね・はやおき・あさごはんをころがけせいかつリズムをとのえよう(心身の健康)							
	15 (月)	パン 牛乳 ポトフ ひじきのサラダ ニュービオーネジャム	とりにく 牛乳 ウイナー ひじき	にんじん かぶ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン オリーブオイル じゃがいも さとう ニュービオーネジャム(個装)	スープストック しお こしょう しょうゆ す	589 24.8			
	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)	もりつけひょうをたしかめてしよきをたたくならべよう(社会性)							
	16 (火)	ごはん 牛乳 さわらのやくみソースかけ ほうれんそうのおひたし あぶらあげのみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん しろねぎ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	こめ ごま じゃがいも さとう	しょうゆ す だしのもと	576 26.0			
	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)	さいかいボランティアのたいせつきをみなおそう(社会性)							
	17 (水)	ごはん 牛乳 おでん もやしのあますあえ ござかなアーモンド	ぶたにく 牛乳 あつあげ ござかなアーモンド(個装)	にんじん だいこん キャベツ さやいんげん もやし きゅうり	こめ さとう さといも こんにやく	しょうゆ だしのもと しお す	558 23.1			
	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)	あらいのこしにきをつけていねいにてをあらおう(心身の健康)							
	18 (木)	チャーハン 牛乳 メンチカツ ツナマヨサラダ	ぶたにく 牛乳 メンチカツ ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース	こめ ノンエッグ じゃがいも マヨネーズ あぶら (個装)	しょうゆ こしょう ちゅうかスーのもと しお	538 22.6			
	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にちはしよいくのひ～ちいきでつくられたたべものをたべてかんきょうをまもろう(食文化)							
	19 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 ぶたしパー 豆腐 あかみそ	にんじん たまねぎ いら キャベツ もやし ほししいたけ とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう	しょうゆ す オイスターソース	566 23.3			
	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)	だいでからつくられるたべものとそのとちようをしろ(食品を選択する能力)							
	22 (月)	パン 牛乳 ビーンズチャウダー ブロッコリーのサラダ	とりにく 牛乳 だいで ひじき とうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン オリーブオイル じゃがいも さとう	ポタージュ ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ す	593 26.9			
	23 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ただしいはしのもちかたでしよじをしろ(食文化)							
	23 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ ちくわのあえもの	ぶたにく 牛乳 なると ちくわ ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	ちゅうかめん あぶら さとう	しょうゆ こしょう ちゅうかスーのもと しお	536 26.1			
	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)	～ぜんこくかつこうきゅうしょくしゅうかん～きゅうしょくづくりにかかわるひとびとにかんしゃしよう(感謝の心)							
	24 (水)	ぎゅうどん 牛乳 ごしきあえ プリンタルト	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし	こめ こんにやく さとう くるごま プリンタルト(個装)	しょうゆ す	648 20.7			
	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かつこうきゅうしょくのはじまりをしろ(食文化)							
	25 (木)	ごはん 牛乳 いしかりなべ キャベツのあえもの	とりにく 牛乳 さけ あつあげ ちゅうみそ わかめ	にんじん だいこん はくさい しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しょうゆ だしのもと す	556 24.9			
	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくづくりにかかわるひとびとのしごとをしろ(感謝の心)							
	26 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ こんぶあえ とうふのすましじる	さば 牛乳 とうふ しおこんぶ あかみそ	にんじん キャベツ ねぎ はくさい たまねぎ	こめ	あかごめあまざけ しお しょうゆ だしのもと	607 24.0			
	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)	はなやさいのとちようとふくまれるえいようそについてまなぼう(食品を選択する能力)							
	29 (月)	パン 牛乳 ビーフシチュー カリフラワーのサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも オリーブオイル カリフラワー	ビーフシチュー す ハヤシルウ しょうゆ デミグラスベース しお ケチャップ	604 24.4			
	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)	れんこんにふくまれるえいようそをしろ(食品を選択する能力)							
	30 (火)	ごはん 牛乳 つくね れんこんのゆかりあえ じゃがいものみそしる	つくね 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん れんこん たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	ゆかり しょうゆ だしのもと	571 19.6			
	31 (水)	今日のめあて(食育の観点)	かんこくのしよじをあしわおう(食文化)							
	31 (水)	ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのあえもの パリッシュ	ぶたにく 牛乳 パリッシュ(個装)	にんじん キャベツ もやし だいこん りんご	こめ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうゆ す テンメンジャン	552 23.8			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・白米・キャベツ にんじん・だいこん はくさい	採取日	11月6日～11月10日	11月13日～11月17日	11月20日～11月24日	今月の 栄養価	エネルギー	577	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.41)	不検出(0.52)	不検出(0.52)			たんぱく質	23.4
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.56)	不検出(0.49)				
			岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	※ 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。					