

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食分(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			おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと		
○	1 (金)	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 さやいんげん しょうが にんじん ごぼう	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	
		今日のめあて(食育の観点)	しよじのあいさつをのたいせつさをしりかんしゃしてたべよう(感謝の心)						
○	4 (月)	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 にんじん グリピース	キャベツ とうもろこし 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	
		今日のめあて(食育の観点)	さむいしきにたべられるおでんについてしよう(食文化)						
○	5 (火)	ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのこんぶあえ こくとうビーンズ	あつあげ 牛乳 ぎゅうにく ちくわ しおこんぶ あかみそ こくとうビーンズ(個装)	だいこん はくさい	にんじん 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	
		今日のめあて(食育の観点)	すかたをかえるたいすについてまなぼう(食品を選択する能力)						
○	6 (水)	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 にんじん キャベツ たまねぎ	たいこん 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	
		今日のめあて(食育の観点)	きょうしよくのよさについてしよう(食事の重要性)						
○	7 (木)	ごはん 牛乳 ぎ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	ぎゅうにく 牛乳 だいず ヨーグルト(個装)	しょうが とうもろこし たけのこ しめじ れんこん はくさい	たまねぎ ほしいたけ えだまめ	こめ こんにやく さとう	しょうゆ す	646 25.5	
		今日のめあて(食育の観点)	さまざまにのしよじについてしよう(食文化)						
○	8 (金)	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 いとかまぼこ	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい	はくさいキムチ キャベツ しょうが	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	
		今日のめあて(食育の観点)	いちねんかんのきょうしよじかんをふりかえろう(食事の重要性)						
○	11 (月)	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	ベーコン 牛乳 ぶたにく	とうもろこし にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリピース にんにく	マッシュルーム キャベツ にんにく	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 す	646 26.7
		今日のめあて(食育の観点)	いちねんかんのしよせいかつをふりかえろう(心身の健康)						
○	12 (火)	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 にんじん ねぎ しめじ しょうが	たいこん ほしいたけ たまねぎ たかあん ごぼう	うどん あぶら	だしのもと しょうゆ	588 25.9	
		今日のめあて(食育の観点)	いちねんかんのしよしゆうかんをふりかえろう(社会性)						
○	13 (水)	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	たいこん にんじん さやいんげん たけのこ	きゅうり しめじ はくさい 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	
		今日のめあて(食育の観点)	きょうしよくのにんきメニュー「カレー」のれきしについてしよう(食文化)						
○	14 (木)	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 にんじん レモンかじゅうりんご	たまねぎ グリピース 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	
		今日のめあて(食育の観点)	ちさんちしよをすすめよう(食品を選択する能力・食文化)						
○	15 (金)	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 キャベツ 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	
		今日のめあて(食育の観点)	パンをあじわってたべよう(食事の重要性)						
○	18 (月)	はいがパン 牛乳 ポークビーンズ 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 にんじん トマトピューレ きゅうり	にんにく 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	
		今日のめあて(食育の観点)	せいかつリズムをとのえてげんきにほるやすみをすこそう(心身の健康)						
○	19 (火)	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 にんじん トマトピューレ キャベツ とうもろこし	にんにく 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	
		今日のめあて(食育の観点)	わしよくのマナーをかくにんしよう(社会性)						
○	21 (木)	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 にんじん はくさい とうもろこし	たまねぎ えだまめ 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	
		今日のめあて(食育の観点)	いちねんかんのきょうしよじかんのはんせいをしよう(食事の重要性)						
○	22 (金)	ごはん 牛乳 さばのしおき 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 にんじん ねぎ	もやし 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

いちねん きょうしよじかんをふりかえ
○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>	