

令和6年5月 学校給食予定献立表（中学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 食事のマナーを学ぼう

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)
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	じゃがいもについて知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢	666
		ごはん 牛乳 肉じゃが チンゲンサイの和え物	牛肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	もやし レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	～お祝い献立～ こどもの日に込められた願いについて知ろう(食文化)						しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	741
		ごはん 牛乳 鯉の香りかき揚げ 白菜のお浸し わかめの味噌汁 こいのぼりゼリー	鯉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ レモン果汁	もやし えのきたけ	米 砂糖 こいのぼり ゼリー(個装)		油
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ソフト麺について知ろう(食文化)						ケチャップ しょうゆ ウスターソース こしょう スープストック 塩 デミグラスソース	770
		ソフト麺ミートソース 牛乳 大根のサラダ	牛肉 豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし しめじ	にんにく だいこん レモン果汁 きゅうり	ソフト麺 砂糖		オリブオイル
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	朝食を食べて元気に過ごそう(心身の健康)						オイスターソース 中華スープの素 しょうゆ	718
		ごはん 牛乳 豚肉と白菜の中華炒め きゅうりの梅肉和え ピーチタルト	豚肉	牛乳	にんじん 梅 さやいんげん	しょうが たまねぎ もやし たけのこ はくさい しめじ きくらげ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも もちもちタルト (個装)			25.7
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	主食・主菜・副菜を確認しながら食べよう(心身の健康)						しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	747
		ごはん 牛乳 鰯の磯揚げ 浅漬け 油揚げの味噌汁	鰯 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ きゅうり漬け えのきたけ だいこん	米 里芋	油		27.7
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の持ち方を確認しよう(社会性)						しょうゆ だしのみり だしのもと	731
		ごはん 牛乳 若竹煮 ちりめん和え グレープゼリー	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ もやし	干しいたけ だいこん	米 砂糖 じゃがいも グレープゼリー (個装)		ごま
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	感謝の気持ちを持って食べよう(感謝の心)						野菜フイオン 塩 こしょう チキンスープ しょうゆ カレー粉 ローリエ	742
		コーンピラフ 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし レモン果汁 マッシュルーム	ごぼう だいこん きゅうり グリーンピース	米 片栗粉		油 ノンエッグマヨ ネーズ(個装)
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ナッツの特徴について知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのみり だしのもと	734
		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの旨煮 きゅうりの和え物 アーモンド	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ きゅうり レモン果汁	もやし とうもろこし ごぼう	米 砂糖 じゃがいも		アーモンド (個装)
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	給食時間を「食」について学ぶ時間にしてよう(社会性・食事の重要性)						ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酢	668
		ごはん 牛乳 焼肉 大根のナムル	牛肉 赤味噌	牛乳	黄ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ りんご だいこん もやし たまねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま		28.2
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	郷土料理について知り、しっかり食べよう(食文化)						塩 ゆかり しょうゆ だしのみり だしこんぶ だしけずり	770
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え けんちん汁	豆腐 油揚げ 鯖	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん きゅうり	もやし 干しいたけ	米 里芋		
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	五つ星学園について知ろう(社会性)						しょうゆ テンメンジャン	655
		ごはん 牛乳 厚揚げの味噌炒め さやいんげんのごま和え 味付け海苔	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 味付け海苔 (個装)	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ	たけのこ 白ねぎ もやし	米 砂糖		ごま
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンの食べ方について確認しよう(社会性)						ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう しょうゆ	736
		パン 牛乳 ポークビーンズ いかのレモンサラダ	豚肉 大豆 いか ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ	にんにく グリーンピース きゅうり しめじ	たまねぎ はくさい レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも		オリブオイル
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	丁寧な手洗いをしよう(心身の健康)						しょうゆ だしのみり だしけずり だしこんぶ 塩	777
		わかめうどん 牛乳 コロッケ キャベツのおかか和え	鶏肉 糸かつお	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	もやし キャベツ	うどん 野菜コロッケ 砂糖		油
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこのうまみ成分について知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのみり 酢	673
		たけのこごはん 牛乳 鯖の香味焼き 味噌マヨネーズ和え 一口ゼリー(みかん)	鶏肉 油揚げ 白味噌 鯖 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ きゅうり 干しいたけ しょうが とうもろこし	もやし だいこん	米 砂糖 一口ゼリー (みかん)(個装)		ノンエッグ マヨネーズ
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)	苦手なもので一口食べてみよう(心身の健康)						しょうゆ 酢 中華スープの素 オイスターソース	745
		ごはん 牛乳 チンジャオロース ばんさんすう ミックスナッツ	牛肉 ハム	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん	しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ	もやし	米 砂糖 じゃがいも マロニー		ごま油 ミックスナッツ (個装)
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	乾物のよさを知ろう(食品を選択する能力)						カレー粉 しょうゆ	742
		ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のカレー煮 花切り大根の和え物 いちごクレープ	豚肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はなぎりだいこん	ごぼう もやし	米 砂糖 じゃがいも いちごクレープ (個装)		
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食感を楽しみながら食べよう(食品を選択する能力・食事の重要性)						チキンスープ しょうゆ スープストック こしょう	816
		パン 牛乳 鶏肉のコーンフレイクフライ フレンチサラダ コンソメスープ	ハム 鶏肉 コーン フレイクフライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ	きゅうり はくさい	パン じゃがいも		油 フレンチドレッシング(個装)
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスのとれた食事を心がけよう(心身の健康)						しょうゆ だしのみり	693
		ごはん 牛乳 炒り豆腐 小松菜の和え物	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	もやし	米 砂糖 じゃがいも		ごま
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)	休日の食事の摂り方を見直そう(心身の健康)						しょうゆ 酢 オイスターソース	706
		ごはん 牛乳 麻婆大根 もやしの酢の物 パインゼリー	豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳 糸かまぼこ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん もやし たまねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ きゅうり とうもろこし レモン果汁		米 砂糖 パンゼリー (個装)		
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食センターのカレーライスを味わって食べよう(食文化)						カレー粉 カレー粉 ウスターソース スープストック しょうゆ	753
		カレーライス 牛乳 わかめサラダ	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく	きゅうり とうもろこし レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも		オリブオイル
○	31 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食器の並べ方を確認しよう(社会性)						しょうゆ 酢 だしけずり だしのみり だしこんぶ 塩	693
		ごはん 牛乳 鮭の赤味噌だれ すき昆布和え 沢煮椀	鮭 赤味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ごぼう たけのこ もやし	米 砂糖		ごま油
今月の 地場 産物	総社 市産	米・にんじん・はくさい たまねぎ・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・にんにく・干しいたけ キャベツ・きゅうり・こまつな はくさい・ねぎ・もやし	※ 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。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	727 kcal 29.4 g	