

令和6年5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〉 しょくじのマナーをまなぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(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		
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが チンゲンサイのあえもの	じゃがいも について しょう (食品を選択する能力) きゅうり 牛乳 いたかまぼこ たまねぎ にんじん もやし えだまめ キャベツ チンゲンサイ レモンかじゅう			こめ じゃがいも しょうゆ す さとう こんにゃく	545 22.3
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 かつおのかおりあえ はくさいのおひたし わかめのみそしる こいのぼりゼリー	～おいわい こんたて～ 子どものひ に こめられた ねがい について しょう (食文化) かつお 牛乳 かつまな はくさい もやし とうふ あぶらあげ にんじん たまねぎ えのきたけ ちゅうみそ わかめ ねぎ レモンかじゅう			こめ あぶら しょうゆ だしけずり さとう だしこんぶ だしのもと こいのぼりゼリー (個装)	610 27.9
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 だいこんのサラダ	ソフトめん について しょう (食文化) きゅうり 牛乳 ぶたにく ぶたレバー にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう トマトピューレ			ソフトめん さとう ケチャップ しお オリブオイル ウスターソース こしょう スープストック しょうゆ デミグラスソース	632 27.9
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとはくさいのちゅうかいため きゅうりのばいにくあえ ピーチタルト	あさごはん を たべて けんき に すこそう (心身の健康) ぶたにく 牛乳 しょうが たまねぎ にんじん もやし たけのこ はくさい きくらげ しめじ ほししいたけ きゅうり キャベツ うめ さやいんげん			こめ じゃがいも オイスターソース さとう ちゅうかスープのもと もちタルト (個装) しょうゆ	609 21.6
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いわしのいそあげ あさづけ あぶらあげのみそしる	しゅしょく・しゅさい・ぶくさい を かくにんしながら たべよう (心身の健康) ちゅうみそ 牛乳 たいこん きゅうり たまねぎ とうふ あぶらあげ にんじん きゅうりづけ えのきたけ いわしのいそあげ ねぎ			こめ あぶら しょうゆ だしけずり さといも だしこんぶ だしのもと	617 23.4
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 わかたけに ちりめんあえ グレーゼリー	たたい ぼし の もちかた を かくにん しょう (社会性) とりにく 牛乳 たけのこ にんじん ほししいたけ あつあげ わかめ さやいんげん キャベツ だいこん ちりめん もやし			こめ さとう しょうゆ みりん じゃがいも ごま だしのもと グレーゼリー (個装)	607 22.1
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点) コーンピラフ 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ	かんしゃ の きもち を もって たべよう (感謝の心) とりにく 牛乳 たまねぎ にんじん ごぼう ベーコン マッシュルーム とうもろこし だいこん グリンピース レモンかじゅう きゅうり			こめ あぶら やさいブイオン しお かたくこ こしょう チキンスープ ノンエッグマヨネーズ (個装) しょうゆ カレーこ ローリエ	614 23.3
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものうまに きゅうりのあえもの アーモンド	ナッツ の とくちょう について しょう (食品を選択する能力) とりにく 牛乳 たまねぎ にんじん もやし あつあげ ごぼう ほししいたけ とうもろこし さやいんげん きゅうり レモンかじゅう			こめ じゃがいも しょうゆ だしのもと さとう とうもろこし アーモンド (個装)	611 22.8
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 やきにく だいこんのナムル	きゅうしよじかん を 「しょく」 について まなぶ じかん に しょう (社会性・食事の重要性) きゅうり 牛乳 しょうが キャベツ りんご あかみそ にんにく きピーマン ピーマン にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ もやし			こめ さとう ケチャップ しょうゆ ごまあぶら ごま ウスターソース す	546 23.3
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのおしおやき ゆかりあえ けんちんじる	きょうりょうり について しり しっかり たべよう (食文化) とうふ 牛乳 きゅうり キャベツ ごぼう あぶらあげ さば にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ			こめ さといも しお ゆかり しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	636 24.9
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あつあげのみそいため さやいんげんのごまあえ あじつけのり	いつほしがくえん について しょう (社会性) ぶたにく 牛乳 キャベツ たまねぎ たけのこ あつあげ ちゅうみそ にんじん しめじ しろねぎ あじつけのり(個装) さやいんげん はくさい もやし			こめ さとう しょうゆ デンメンジャン ごま	537 22.7
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポークビーンズ いかのレモンサラダ	パン の たべかた について かくにん しょう (社会性) ぶたにく 牛乳 にんにく にんじん たまねぎ だいたい ウィナー しめじ グリンピース トマトピューレ いか わかめ はくさい きゅうり レモンかじゅう			パン じゃがいも ケチャップ ウスターソース さとう オリブオイル スープストック しお こしょう しょうゆ	588 30.1
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点) わかめうどん 牛乳 コロッケ キャベツのおかかあえ	ていねい な てあらい を しょう (心身の健康) とりにく 牛乳 にんじん たまねぎ もやし わかめ いたかつお ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな			うどん あぶら しょうゆ だしのもと やさしいコロッケ さとう しお だしこんぶ だしけずり	646 24.7
		今日のめあて(食育の観点) たけのこごはん 牛乳 さわらのごみやき みそマヨネーズあえ ひとくちゼリー(みかん)	たけのこ の うまみせいふん について しょう (食品を選択する能力) とりにく 牛乳 たけのこ にんじん きゅうり あぶらあげ ちくわ ほししいたけ さやいんげん だいこん しろみそ さわら ねぎ しょうが とうもろこし			こめ さとう しょうゆ だしのもと ノンエッグマヨネーズ ひとくちゼリー(みかん) (個装)	558 28.0
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点) 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	にがて な ものでも ひとくち たべて みよう (心身の健康) きゅうり 牛乳 しょうが あかピーマン きピーマン ハム たけのこ ほししいたけ ピーマン にんじん キャベツ もやし			こめ さとう しょうゆ す マロニー ごまあぶら ちゅうかスープのもと ミックスナッツ (個装) オイスターソース	625 24.5
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あつあげとやさいのカレーに はなざりだいこんのあえもの いちごクレープ	かんぶつ の よさ を しょう (食品を選択する能力) ぶたにく 牛乳 たまねぎ にんじん チンゲンサイ あつあげ しおこんぶ ごぼう しめじ もやし さやいんげん はなざりだいこん			こめ じゃがいも カレーこ しょうゆ さとう ちゅうか いちごクレープ (個装)	624 22.0
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 とりにく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	しょっかん を たのしみ ながら たべよう (食品を選択する能力・食事の重要性) ハム 牛乳 キャベツ とうもろこし きゅうり とりにくコーンフレイクフライ にんじん たまねぎ はくさい ベーコン パセリ			パン あぶら チキンスープ しょうゆ じゃがいも スープストック こしょう フレンチドレッシング (個装)	661 25.3
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 いりとうふ こまつなのあえもの	えいよう バランス の とれた しょくじ を こころげよう (心身の健康) とりにく 牛乳 にんじん たまねぎ ほししいたけ とうふ とうふ たけのこ キャベツ こまつな もやし			こめ じゃがいも しょうゆ だしのもと ごま さとう	565 23.9
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーだいこん もやしのすのもの パインゼリー	きゅうじつ の しょくじ の とりかた を みなおそう (心身の健康) ぶたにく 牛乳 にんにく しょうが だいこん ぶたレバー いたかまぼこ にんじん たまねぎ たけのこ あかみそ ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし とうもろこし レモンかじゅう			こめ さとう しょうゆ す パインゼリー (個装) オイスターソース	585 21.7
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 わかめサラダ	きゅうしよセンター の カレーライス を あじわって たべよう (食文化) きゅうり 牛乳 わかめ ツナ にんにく たまねぎ きゅうり にんじん グリンピース とうもろこし レモンかじゅう			こめ じゃがいも カレールウ カレーこ さとう オリブオイル ウスターソース スープストック しょうゆ	613 23.4
○	31 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのあかみそだれ すきこんぶあえ さわにわん	しょっき の ならべかた を かくにん しょう (社会性) さけ 牛乳 もやし キャベツ ごぼう あかみそ こんぶ にんじん たまねぎ たけのこ ぶたにく あぶらあげ ねぎ ほししいたけ			こめ さとう しょうゆ す ごまあぶら だしけずり だしこんぶ だしのもと しお	571 28.9
		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、 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	600 kcal 24.5 g