

総社市地食ベ学校給食センターえがお

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のえる	おもにエネルギーのもと			
	3 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ニューピオーネジャム を あじわおう(食品を選択する能力)				497	
		パン 牛乳 ビーフシチュー カリフラワーのレモンマリネ ニューピオーネジャム	きゅうにく 牛乳 にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ しもがじゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー きゅうり	じゃがいも パン さとう オリーブオイル ニューピオーネジャム(個装)	ビーフシチュー ハヤシルウ デミグラスソース しお ケチャップ しょうゆ	21.3		
○	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)		むかし から つたわる きょうし を たいせつ に し せつぶん の きょうしよく を たべよう(食文化)				495	
		けんちんうどん 牛乳 たくあんあえ とうりゅうプリン	とりにく 牛乳 しおこんぶ	ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい	うどん さといも こんにゃく あぶら とうりゅうプリン(個装)	しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり	18.8		
○	5 (水)	今日のめあて(食育の観点)		せかい の りより を しょう(食文化)				436	
		ごはん 牛乳 ブルコギ きくらげのナムル	ぶたにく 牛乳 いとがまぼこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ りんご きゅうり	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン す	19.1		
○	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)		たし の うまみ に ついて しり あじわって たべよう(食文化・感謝の心)				459	
		ごはん 牛乳 さわらのやくみだれかけ ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ わかめ とうふ ちゅうみそ	ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら さとう えのきたけ	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	22.6		
○	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かいそう の えいよう に ついて しり せつきよくてき に とうろ(食品を選択する能力)				494	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものカレーいため ひじきのあえもの チーズ	ぶたにく 牛乳 あつあげ ひじき ツナ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり	こめ ごま ビーフン ごまあぶら じゃがいも さとう	こしょう しょうゆ カレーこ す	22.7		
	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)		しよじ の マナー を まもって たのしい きゅうしよじかん に しょう(社会性)				459	
		レーズンパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーのサラダ	とりにく 牛乳 ハム ウインナー	ブロッコリー どうもろこし にんじん セロリ たまねぎ かぶ パセリ	レーズンパン オリーブオイル さとう じゃがいも	ローリエ チキンスープ スープストック しお こしょう しょうゆ	21.0		
○	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)		じもと の しょくさい を たべて ちいき を おうえん しょう(食文化)				481	
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに ちりめんあえ えごまふりかけ	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちりめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん もやし	こめ さとう えごまふりかけ(個装)	しょうゆ だしのもと	19.9		
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)		ししゃも に ついて しり ほねごと たべよう(食品を選択する能力・心身の健康)				450	
		ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら ごしきあえ のつぺいじる	ししゃもてんぷら 牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん はくさい こまつな きくらげ ねぎ ごぼう	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	17.2		
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)		むかし から つたわる つけもの の よさ を しょう(食文化)				478	
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに くきわかめのごぶあえ オレンジゼリー	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ くきわかめ	にんじん もやし キャベツ だいこん しょうが れんこん さやいんげん ごぶつけ	こめ さとう ごま さといも こんにゃく さとう オレンジゼリー(個装)	しょうゆ	17.6		
	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはん の はたちき に ついて まなぼう(食事の重要性)				484	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ	とりにく 牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	こめ さとう オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース チキンスープ スープストック しお す しょうゆ	22.9		
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)		よく かんて たべる こと の よさ を しょう(心身の健康)				501	
		みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 しゅうまい ちゅうみそ	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし ねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ	23.4		
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)		さまざま な ちいき の きょうりょうに ふれよう(食文化・食事の重要性)				438	
		ごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツのあえもの	とりにく 牛乳 ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん きのうり	こめ さといも こんにゃく ごま さとう	しょうゆ だしのもと	18.4		
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)		さば に ついて しり せいかつしゅうかんひょう を よぼう しょう(食品を選択する能力・心身の健康)				501	
		ごはん 牛乳 さばのうめみそかけ しおこんぶあえ かきたまじる	さば 牛乳 しおこんぶ ちゅうみそ とうふ はんま	うめ だいこん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう えのきたけ	しょうゆ しお だしけずり だしこんぶ だしのもと	20.9		
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しよじ の あいさつ の たいせつさ が わかり きもち を こめて あいさつ しょう(感謝の心)				452	
		ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのおかかあえ ひとくちゼリー(アセロラ)	きゅうにく 牛乳 いとかつお やきどうふ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ブロッコリー もやし きのうり	こめ こんにゃく さとう しろねぎ ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	しょうゆ	20.4		
	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)		がいこく の たべもの を しょう(食文化)				476	
		キムチチャーハン 牛乳 メンチカツ チンゲンサイのごまあえ	やきぶた 牛乳 メンチカツ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ グリンピース はくさいキムチ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかスープのもと す しお こしょう しょうゆ	17.0		
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)		なべりょうり を たべて さむい ふゆ を のりきろう(心身の健康)				450	
		ごはん 牛乳 とりちゃんこ カリフラワーのゆかりあえ のりつくだに	とりにく 牛乳 ちくわ あいがもいりボール あつあげ あかみそ のりつくだに(個装)	にんじん だいこん はくさい しめじ カリフラワー もやし きのうり	こめ こんにゃく さとう しろねぎ さとう	しょうゆ だしのもと ゆかり	19.7		
	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)		きれいな てで しよじ を しょう(心身の健康)				467	
		だいいりハヤシライス 牛乳 いかとセロリのサラダ	きゅうにく 牛乳 だいいり いか	にんじん たまねぎ グリンピース セロリ どうもろこし	こめ さとう じゃがいも さとう オリーブオイル	ハヤシルウ ケチャップ しお こしょう す しょうゆ ウスターソース	20.2		
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)		えいよう の バランス を かんがえて しよじ を しょう(心身の健康)				424	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのあまからいため はりはりづけ	ぶたにく 牛乳 きざみこんぶ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん はなざりだいこん もやし	こめ さとう じゃがいも さとう ごま	しょうゆ す	18.7		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん	岡山 県産	牛乳・にんにく・ねぎ・もやし ニューピオーネジャム	※ 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	469 kcal 20.1 g