



（今月の目標） 学校給食を知ろう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人ばく質 (g)
			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			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	9 (火)	今日のめあて（食育の観点）	山菜について知り、味わって食べよう（食品を選択する能力）							814
		山菜うどん 牛乳 かき揚げ かみかみ和え	山菜 かまぼこ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	かき揚げ もやし ぜんまい	うどん 砂糖	油	しょうゆ 塩 だしけずり
○	10 (水)	今日のめあて（食育の観点）	割りほしについて考えよう（食文化）							742
		ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 きゅうりのゆかり和え わらび餅	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 さいも こんにゃく わらび餅 （個装）		しょうゆ だしのもと
○	11 (木)	今日のめあて（食育の観点）	食べ物の漢字の成り立ちについて学ぼう（食文化）							808
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き はりはり漬け 薩摩汁	鯖 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 花切り大根	ごぼう	米 さいまいも 砂糖	ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	12 (金)	今日のめあて（食育の観点）	よくんで食べる効果を知ろう（心身の健康）							685
		ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうの大豆和え ブルー	牛肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし ブルー	きゅうり ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖		しょうゆ
○	15 (月)	今日のめあて（食育の観点）	アスパラガスの特徴を知り、食生活にいかそう（食品を選択する能力）							797
		ビーンズピザ 牛乳 白身魚カリカリフライ アスパラガスのサラダ みかんクレープ	ミックスナッツ 白身魚カリ カリフライ ベーコン	牛乳	アスパラガス	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	キャベツ レモン果汁	米 砂糖 みかんクレー プ（個装）	油 オリーブオイル	しょうゆ 野菜ブイヨン ごしょう 酢
○	16 (火)	今日のめあて（食育の観点）	朝ごはんの大切さを見直そう（食事の重要性）							744
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒棒鶏	豚肉 鶏肉 豚しほ 豆腐 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ だいこん にんにく	しょうが 干しいたけ キャベツ	米 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース
○	17 (水)	今日のめあて（食育の観点）	牛乳に含まれるカルシウムをどうとろう（食品をせんたくする能力）							751
		ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春キャベツのレモン和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ たまねぎ レモン果汁	しょうが きゅうり えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 塩 だしこんぶ
○	18 (木)	今日のめあて（食育の観点）	しっかり手洗いをしよう（心身の健康）							725
		ごはん 牛乳 牛肉とたけのこのオイスターソース炒め 春雨サラダ アーモンド	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ いんげん 干しいたけ	しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 春雨	ごま油 アーモンド （個装）	しょうゆ オイスターソース
○	19 (金)	今日のめあて（食育の観点）	給食当番の身支度に気をつけよう（社会性）							674
		ごはん 牛乳 つくね 昆布和え えのきたけの赤だし	つくね 油揚げ 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	きゅうり とうもろこし えのきたけ	はくさい たまねぎ	米 じゃがいも		しょうゆ だしこんぶ
○	22 (月)	今日のめあて（食育の観点）	ハンのお弁当で食事マナーを身につけよう（社会性）							750
		パン 牛乳 チャウダー いかときゅうりのマリネ	鶏肉 ベーコン いか 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース レモン果汁	キャベツ しめじ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	しょうゆ ごしょう ホワイトルウ
○	23 (火)	今日のめあて（食育の観点）	学校給食を残さず食べて学ぼう（食事の重要性）							786
		かやくうどん 牛乳 コロッケ 白菜の酢の物	鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はくさい 干しいたけ	うどん コロッケ 砂糖	油 ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	24 (水)	今日のめあて（食育の観点）	感謝の気持ちで食事のあいさつをしよう（感謝の心）							721
		ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの和え物 ミックスナッツ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう たけのこ とうもろこし	れんこん 干しいたけ だいこん	米 こんにゃく さいも 砂糖	ミックスナッツ （個装）	しょうゆ
○	25 (木)	今日のめあて（食育の観点）	和食文化を大切にしよう（食文化）							670
		ごはん 牛乳 鯖のあまだれかけ 五色和え 若竹汁	鯖 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	きくらげ たけのこ えのきたけ	米 砂糖	ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	26 (金)	今日のめあて（食育の観点）	食べ物の旬について知ろう（食品を選択する能力）							744
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース レモン果汁	キャベツ とうもろこし にんにく	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ カレールウ ウスターソース スープストック
○	30 (火)	今日のめあて（食育の観点）	しょうゆの歴史に触れよう（食文化）							715
		ごはん 牛乳 鮭の利休焼き 即席漬け 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	きゅうり漬け だいこん	米 砂糖 さいまいも こんにゃく 片栗粉	ごま	しょうゆ だしこんぶ
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・だいこん	採取日	2月5日～2月9日	2月13日～2月16日	2月19日～2月22日		今月の 栄養価	741	
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく 干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.41)	不検出 (0.40)	不検出 (0.46)			エネルギー	
									たんぱく質	28.7
									g	

目指せ！ 給食マスター

給食当番のお仕事編 当番以外の準備編

<p>身だしなみを整えま しょう</p>	<p>協力して準備を しましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に 盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき 混ぜ、具を均等によそ いましょう</p>	<p>机の上はきれいに 片付けましょう</p>	<p>換気をして空気を 入れ替えましょう</p>	<p>手をせっけんで きれいに洗い ましょう</p>	<p>「いただきます」を するまで、席で静かに 待ちましょう</p>
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------	------------------------------	------------------------------------	--