令和６年12月　学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校１～６年生）

〈今月の目標〉　さむさにまけないしょくじをしよう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日 曜	献立名	おもな材料 赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと	調味料など	栄養価 Ｉネルギー(Kcal) たんぱく質（ｇ）
	2 (月)	今日のめあて（食育の観点） ソーイブレッド 牛乳 ポトフ ひよこまめのサラダ	だえき の はたらき に ついて しろう（食事の重要性） とりにく 牛乳 ウインナー ひよこまめ ハム	かぶ にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり レモンかじゅう	ソーイブレッド さとう じゃがいも オリーブオイル	スープストック しお こしょう しょうゆ す	584 27.8
○	3 (火)	今日のめあて（食育の観点） わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ はりはりづけ	めんるい の とき の しょくじ の くみあわせ を かんがえよう（心身の健康） とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ ちくわいそべてんぷら	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ はなぎりだいこん ほうれんそう	うどん さとう ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお だしけずり だしこんぶ だしのもと す	630 24.5
○	4 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 いもに すきこんぶあえ みかん	みかん の しゅん を しり のこさず たべよう（食品を選択する能力） ぎゅうにく 牛乳 きざみこんぶ あつあげ	ごぼう にんじん しろねぎ だいこん もやし みかん しめじ ほししいたけ	こめ さといも こんにゃく さとう	しょうゆ す	622 23.8
	5 (木)	今日のめあて（食育の観点） ピラフ 牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ ピーチゼリー	きゅうしょく じかん の じゅんび を ととのえよう（社会性） ベーコン 牛乳 メンチカツ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし グリンピース ごぼう キャベツ マッシュルーム	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー（個装）	す しお こしょう しょうゆ やさいブイヨン	648 20.3
○	6 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 キムチなべ ナムル	キムチ など の はっこうしょくひん に ついて しろう（食品を選択する能力） ぶたにく 牛乳 あいがもいりボール あつあげ ちゅうみそ いとかまぼこ	にんじん にんにく はくさい もやし キャベツ ねぎ だいこん はくさいキムチ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す	587 22.8
	9 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン 牛乳 クリームシチュー キャベツのレモンサラダ	パン の たべかた に き を つけよう（社会性） とりにく 牛乳 ベーコン ツナ ちょうりよう牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーンクリーム きゅうり レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう オリーブオイル	ホワイトルウ しお ポタージュ こしょう しょうゆ す スープストック	631 28.4
○	10 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さけのてりやきだれ きくらげのあえもの ぶたじる	しんまい に ついて しり かんしゃ して たべよう（感謝の心） さけ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ	はくさい きゅうり にんじん きくらげ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま かたくりこ さつまいも こんにゃく	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり す	623 28.6
○	11 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのばいにくあえ こくとうビーンズ	ちょうみりょう に ついて かんがえよう（食事の重要性） ぎゅうにく 牛乳 こくとうビーンズ（個装）	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし うめ れんこん グリンピース	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	しょうゆ	621 24.9
○	12 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ほきフライ はくさいのあまずあえ さといものみそしる	ふゆ が しゅんの はくさい を あじわって たべよう（食品を選択する能力） ほきフライ 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ とうふ	はくさい もやし にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん	こめ さとう さといも あぶら	しょうゆ しお す だしこんぶ だしけずり だしのもと	640 24.2
○	13 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ あんにんどうふ	あんにんどうふ に ついて しろう（食文化） とうふ 牛乳 ぶたにく ぶたレバー あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん もやし チンゲンサイ	こめ さとう ごま ごまあぶら あんにんどうふ（個装）	しょうゆ す オイスターソース	686 26.7
○	16 (月)	今日のめあて（食育の観点） ひじきごはん 牛乳 さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ アーモンド	ふゆやすみちゅう の しょくじ の しかた に ついて かんがえよう（心身の健康） とりにく 牛乳 ひじき あぶらあげ さば いとかつお	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー はくさい	こめ さとう アーモンド（個装）	しょうゆ しお だしのもと	627 28.2
○	17 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごもくうどん 牛乳 コロッケ いかのすみそあえ	よく かんで たべよう（食事の重要性） とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ いか ちゅうみそ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう あぶら ごま やさいコロッケ	しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり す	667 26.3
	18 (水)	今日のめあて（食育の観点） カレーライス 牛乳 まめじゃこサラダ	だいず の かこうしょくひん を みつけよう（食品を選択する能力） ぎゅうにく 牛乳 ちりめん だいず	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレールウ カレーこ す しょうゆ スープストック ウスターソース	662 24.4
○	19 (木)	今日のめあて（食育の観点） 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 ひとくちゼリー（アセロラ）	かぜ を ひきにくい せいかつ を しろう（心身の健康） ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ くきわかめ	だいこん にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり ごぶづけ	こめ さといも こんにゃく さとう ごま ひとくちゼリー(アセロラ)（個装）	しょうゆ	589 22.1
○	20 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに だいこんのゆずかあえ	とうじ に たべる しょくじ を あじわおう（食文化） ぶたにく 牛乳 あつあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん もやし こまつな ゆずかじゅう	こめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと す	604 20.9
	23 (月)	今日のめあて（食育の観点） パン 牛乳 チキンハンバーグ セロリのサラダ やさいスープ クリスマスケーキ	クリスマス の ぎょうじしょく に ついて しろう（食文化） ツナ 牛乳 ベーコン とりハンバーグ	かぶ キャベツ もやし セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース レモンかじゅう	パン さとう オリーブオイル じゃがいも クリスマスケーキ（個装）	しょうゆ す しお こしょう やさいブイヨン	706 29.8
○	24 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 おでん ひじきのすのもの とうにゅうムース	おでん を たべて さむい ふゆ を のりきろう（心身の健康） ぶたにく 牛乳 さつまあげ あつあげ ひじき とうにゅうムース（個装）	だいこん にんじん はくさい もやし とうもろこし さやいんげん	こめ こんにゃく さとう とうにゅうムース（個装）	しょうゆ だしのもと す	619 23.1

今月の地場産物	総社市産	米・しょうが・きくらげ にんじん・キャベツ だいこん・はくさい	岡山県産	牛乳・にんにく 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	632 kcal
	たんぱく質	25.1 g

