

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とのえる	おもにエネルギーのもと			
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)		さまざまなしゅるいのきのことあしわおう(食品を選択する能力)					508
		ソフトめんきのごクリームソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ベーコン 牛乳 とりにく ハム ちゅうりよう牛乳	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム えだまめ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ごまドレッシング(個装)	ポタージュ しお スーブストック	ホワイトル こしょう	23.3
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんを たべよう(心身の健康)					472
		ごはん 牛乳 さわらのごみだれかけ こまつなのばいにくあえ さといものみそしる	さわら 牛乳 とうふ いとかつお あぶらあげ ちゅうみそ	にんにく ごまつな はくさい えのきたけ	しろねぎ もやし にんじん ねぎ	うめ だいこん ごぼう	ごめ さといも	さとう	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	3 (木)	今日のめあて(食育の観点)		まめせいひんを せっきょくき に とうろ(食品を選択する能力)					522
		コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ	ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ	だいこん にんじん マッシュルーム	きゅうり たまねぎ かぼちゃコロッケ	グリンピース とうもろこし	ごめ さとう オリーブオイル	あぶら ごま	やさいブイオン しお こしょう す しょうゆ
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃの きもちを こめて しよしの あいさつを しよう(感謝の心)					454
		ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲンサイのちゅうかあえ ひとくちゼリー(りんご)	ぎゅうにく 牛乳 いとかまぼこ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たけのこ きピーマン ほししいたけ	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ さとう じゃがいも ごまあぶら ひとくちゼリー(りんご)(個装)	しょうゆ す ちゅうかスーブのもと オイスターソース	19.2
○	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ごめごはんを あしわおう(食品を選択する能力・食文化)					493
		パン 牛乳 チキンハンバーグ ひよこまめのレモンマリネ ごめコマカロニのスーブ	とりハンバーグ 牛乳 ひよこまめ ベーコン	キャベツ あかピーマン にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ	レモンかじゅう	パン オリーブオイル ごめコマカロニ じゃがいも	さとう	しょうゆ チキンスーブ スーブストック しお す
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)		はっこうしよひんを たべよう(食品を選択する能力)					428
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに カリフラワーのあまずあえ のりつくだに	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ のりつくだに(個装)	だいこん ごぼう さいいんげん	にんじん れんこん きゅうり もやし	きゅうり	ごめ さとう	こんにやく ごま	しょうゆ す
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)		きちんと てあらいを しよう(心身の健康)					487
		カレーライス 牛乳 ツナサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごめ さとう	じゃがいも オリーブオイル	カレー ウスターソース しょうゆ す	スーブストック
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)		10がつつ 10かの めのあいごてーに ちなんで めの けんこうを かんがえよう(心身の健康・食文化)					430
		ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのナムル	ぶたにく 牛乳	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	はくさい キャベツ もやし	しろねぎ りんご だいこん	ごめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	テンメンジャン しょうゆ す	18.3
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しよしの マナーを まもって たべよう(社会性)					475
		ごはん 牛乳 いかのてんぷら ごまのあえ なめこじる	いかてんぷら 牛乳 とうふ いとかまぼこ あぶらあげ ちゅうみそ	もやし にんじん たまねぎ	きゅうり なめこ だいこん	ごぼう だいこん	ごめ さとう	あぶら ごま	だしけずり だしのもと しょうゆ
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)		しゅんの しよさい「さつまいも」を あしわおう(食品を選択する能力)					544
		しょうがうどん 牛乳 だいがくいも	とりにく 牛乳 かまぼこ	にんじん しろねぎ	しょうが ごぼう	たまねぎ ほししいたけ	うどん あぶら ごま さつまいも さとう	しょうゆ だしけずり だしのもと しお	だしけずり だしのもと
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)		たたいはし の もちたて で しょうす に つかおう(社会性)					440
		ごはん 牛乳 すきやき ござかないりはりはりづけ	ぎゅうにく 牛乳 やきどふ	にんじん えのきたけ キャベツ	たまねぎ はくさい はなざきだいこん	ごぼう しろねぎ きゅうり	ごめ さとう	こんにやく	しょうゆ す
○	17 (木)	今日のめあて(食育の観点)		さかなの えいようを しり せっきょくき に たべよう(心身の健康・食品を選択する能力)					468
		ごはん 牛乳 さけのしおやき ひじきのあえもの ぶたじる	さけ 牛乳 ぶたにく ちゅうみそ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	もやし ごぼう	ごめ さつまいも こんにやく	さとう	しお だしこんぶ だしのもと
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)		そうしやし で つくられた きくらげ について くわしく ならう(食文化・食品を選択する能力)					473
		ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに きくらげのあえもの	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい さいいんげん きゅうり	ほししいたけ キャベツ きくらげ	ごめ さとう じゃがいも	しょうゆ す	18.6
○	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)		はるさめ に ついて しろう(食品を選択する能力)					520
		チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ	やきぶた 牛乳 とりにく	にんじん とうもろこし きゅうり	たまねぎ しょうが もやし	グリンピース	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら はるさめ	しょうゆ ちゅうかスーブのもと こしょう す
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)		スポーツ で ちからを はつき するために バランス の よい しよし を とうろ(心身の健康)					512
		ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ はくさいのレモンあえ えのきたけのすましじる	さば 牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ ちゅうみそ	はくさい にんじん えのきたけ	きゅうり たまねぎ	レモンかじゅう たけのこ	ごめ さとう	さとう	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	23 (水)	今日のめあて(食育の観点)		よく かんで たべること の よさを しり は を たいせつ に しよう(心身の健康)					455
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとキャベツのオイスターソースいため ブロッコリーのちゅうかあえ	ぎゅうにく 牛乳 あつあげ	にんじん たけのこ ブロッコリー	キャベツ しろねぎ もやし	ほししいたけ とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース
○	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)		だいたく から つくられる たべもの と その とくちようを しよう(食文化・食品を選択する能力)					475
		ごはん 牛乳 ちゃんこなべ おかかあえ とうにゅうムース	ぶたにく 牛乳 ちわ いかみそ いとかつお とうにゅうムース(個装)	にんじん はくさい ねぎ しょうが だいこん きゅうり	キャベツ もやし きゅうり	ごめ さとう こんにやく さといも	だしのもと しょうゆ	19.8	
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かんしよ の いみを しり たべる とき の きまり を かんがえよう(食事の重要性)					429
		ごはん 牛乳 ちくげんに くわわかめのごぶあえ	とりにく 牛乳 くわわかめ	にんじん れんこん さいいんげん	ごぼう たけのこ きゅうり	ほししいたけ キャベツ ごぶつけ	ごめ こんにやく さとう	さといも	しょうゆ だしのもと
○	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)		たのしい しよし の じかん に なるよう に しよう(食事の重要性・社会性)					486
		レーズンパン 牛乳 クリームに はくさいのサラダ	とりにく 牛乳 わかめ ちゅうりよう牛乳	にんじん しめじ グリンピース	たまねぎ はくさい	マッシュルーム とうもろこし	レーズンパン オリーブオイル じゃがいも	さとう	ホワイトル しお しょうゆ す スーブストック
○	29 (火)	今日のめあて(食育の観点)		ちゅうかりようり を あしわって たべよう(食文化)					492
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンパンジー	とうふ 牛乳 ぶたレバー ささみ	にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ キャベツ	ほししいたけ きゅうり	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース
○	30 (水)	今日のめあて(食育の観点)		「しよひんロス」に ついて しり できること を かんがえよう(食文化・感謝の心)					465
		ごはん 牛乳 にくじゃが ほうれんそうのおひたし あまなつゼリー	ぎゅうにく 牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ さいいんげん	だいこん もやし	ごめ さとう じゃがいも こんにやく あまなつゼリー(個装)	しょうゆ	18.4
○	31 (木)	今日のめあて(食育の観点)		だしの うまみ を かんじ あしわって たべよう(食文化)					470
		ごはん 牛乳 メンチカツ とうふ しおこんぶ あかみそ	にんじん ねぎ はくさい	きゅうり もやし たまねぎ	キャベツ えのきたけ	ごめ あぶら	しょうゆ だしけずり	だしこんぶ だしのもと	18.0
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・にんにく・干しいたけ 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	477 kcal	
							たんぱく質	20.0 g	