



〈今月の目標〉 寒さに負けない食事をしよう

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)	
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	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 ひよこ豆のサラダ	た液の働きについて知ろう(食事の重要性)							730	
		鶏肉 ウィンナー ひよこ豆 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ グリンピース きゅうり かぶ	たまねぎ はくさい レモン果汁	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	酢 ごしょう スープストック	塩 しょうゆ	
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点) わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け	種類の時の食事の組み合わせを考えよう(心身の健康)							830	
		鶏肉 かまぼこ ちくわ磯辺 天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ 干しいたけ	たまねぎ 花切大根	うどん 砂糖	油 ごま油	しょうゆ だし昆布 だしのもと	塩 だし削り 酢	
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 芋煮 すき昆布和え みかん	みかんの旬を知り、残さず食べよう(食品を選択する能力)							745	
		牛肉 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん	もやし ごぼう 干しいたけ 白ねぎ	だいこん みかん しめじ	米 さといも こんにやく 砂糖		しょうゆ 酢		
	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	給食時間の準備を整えよう(社会性)							722	
		ベーコン メンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし ごぼう マッシュルーム	きゅうり グリンピース キャベツ	米 砂糖 ピーチゼリー (個装)	ノンエッグマヨ ネーズ 油	野菜フイオン ごしょう 酢	塩 しょうゆ	
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル	キムチなどの発酵食品について知ろう(食品を選択する能力)							711	
		豚肉 厚揚げ 中味噌 糸かまぼこ 合鴨入りボール	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく もやし キャベツ	はくさい 白菜キムチ だいこん	米 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
	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	パンの食べ方に気を付けよう(社会性)							792	
		鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 調理用牛乳	にんじん	グリンピース レモン果汁 たまねぎ	キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ホワイトルウ ポタージュ しょうゆ スープストック	塩 ごしょう 酢	
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鮭の照り焼きだれ きくらげの和え物 豚汁	新米について知り、感謝して食べよう(感謝の心)							749	
		鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい きくらげ ごぼう	きゅうり だいこん	米 砂糖 さつまいも こんにやく 片栗粉	ごま	しょうゆ だし昆布 だしのもと	酢 だし削り	
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの梅肉和え 黒糖ビーンズ	調味料の扱い方を知ろう(食事の重要性)							745	
		牛肉 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳	にんじん さやいんげん うめ	たまねぎ れんこん	もやし グリンピース	米 じゃがいも こんにやく 砂糖		しょうゆ		
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ほきフライ 白菜の甘酢和え 里芋の味噌汁	冬が旬の白菜を味わって食べよう(食品を選択する能力)							768	
		ほきフライ 油揚げ 中味噌 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう だいこん	もやし えのきたけ	米 砂糖 さといも	油	しょうゆ 酢 だし昆布	塩 だし削り だしのもと	
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華和え 杏仁豆腐	杏仁豆腐について知ろう(食文化)							822	
		豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 杏仁豆腐 (個装)	ごま油 ごま	しょうゆ オイスターソース	酢	
○	16 (月)	今日のめあて(食育の観点) ひじきごはん 牛乳 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え アーモンド	冬休み中の食事の仕方について考えよう(心身の健康)							730	
		鶏肉 油揚げ 鯖 糸かつお	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ	はくさい	米 砂糖	アーモンド (個装)	しょうゆ だしのもと	塩	
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点) 五目うどん 牛乳 コロッケ いかの酢味噌和え	よくかんで食べよう(食事の重要性)							802	
		鶏肉 かまぼこ いか 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ	うどん 砂糖 野菜コロッケ	油 ごま	しょうゆ 塩 だし削り	だしのもと だし昆布 酢	
	18 (水)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 豆じゃこサラダ	大豆の加工食品を見つけよう(食品を選択する能力)							806	
		牛肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	グリンピース とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレー粉 しょうゆ	ウスターソース スープストック 酢	
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 茎わかめのごぼ和え 一口ゼリー(アセロラ)	かせをひきにくい生活を知ろう(心身の健康)							709	
		豚肉 中味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん きゅうり	ごぼう キャベツ ごぼ漬け	米 さといも こんにやく 砂糖 一口ゼリー(アセロラ)(個装)	ごま	しょうゆ		
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 大根の柚子香和え	冬至に食べる食事を味わおう(食文化)							733	
		豚肉 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	だいこん ゆず果汁	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ 酢	だしのもと	
	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 野菜スープ クリスマスケーキ	クリスマスの行事食について知ろう(食文化)							842	
		鶏ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	レモン果汁 もやし たまねぎ えのきたけ	キャベツ セロリ かぶ グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも クリスマスケーキ(個装)	オリーブオイル	しょうゆ 野菜フイオン ごしょう	酢 塩	
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おでん ひじきの酢の物 豆乳ムース	おでんを食べて寒い冬を乗り切ろう(心身の健康)							735	
		豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 豆乳ムース (個装)	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん もやし	はくさい とうもろこし	米 こんにやく 砂糖		しょうゆ 酢	だしのもと	
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 たんぱく質	763 kcal 30.0 g

学校給食を

知っ展 16

ぜひ、
来てくださいね！

開催日時：令和7年1月11日（土）～17日（金）常設展示
令和7年1月18日（土）9:00～12:00 イベント開催
開催場所：総社市立図書館 2階多目的室（住所：総社市中央3丁目10-113）
内 容：学校園での食育の取組紹介 給食レシピの紹介
（18日のみ）食育SATシステム・アストリムフィットの体験など
問い合わせ：総社市地食べ学校給食センターえがお ☎ 92-2616

