

令和7年1月 学校給食予定献立表 (小学校・義務教育学校1～6年生)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 かんしゃしてたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(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			
7 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよしかんのすこしかたをかんがえよう(社会性)				610 26.3	
	ソフトめんミートソース 牛乳 はくさいのサラダ	ぶたにく 牛乳 ぶたレバー きゅうにく	はくさい とうもろこし レモンかじゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース	ソフトめん さとう オリーブオイル		ケチャップ しお ウスターソース ナツメグ デミグラスソース こしょう しょうゆ す スープストック
8 (水)	今日のめあて(食育の観点)		おせちよりについてしろう(食文化)				620 26.0	
	ごはん 牛乳 さわらのあまだれかけ こうはくなます しらたまふうどうに やわらかくろまめ	さわら 牛乳 わかめ とりにく やわらかくろまめ(個装)	たいこん たまねぎ	にんじん きんときにんじん	えのきたけ	ごめ さとう ごま さといも		しょうゆ す しお だしけずり だしこんぶ だしのもと
9 (木)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんをふりかえろう(食事の重要性)				664 23.9	
	カレーライス 牛乳 ツナビーンズサラダ	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ グリーンピース	にんじん キャベツ	ごめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	カレーこ ウスターソース スープストック		
10 (金)	今日のめあて(食育の観点)		しょうふなほをめざそう(心身の健康)				702 23.2	
	ごはん 牛乳 とりにくとこんさいのあまからいため ごしきあえ プリンタルト	とりにく 牛乳	はくさい しょうが にんじん ごぼう	きくらげ たまねぎ だいこん ほししいたけ	さやいんげん きゅうり しめじ とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも ごま プリンタルト(個装)		しょうゆ す
14 (火)	今日のめあて(食育の観点)		はなざりだいこんをしてあしわおう(食文化)				629 27.7	
	ごはん 牛乳 さけのしおやき はりはりづけ ぶたじる	さけ 牛乳 あぶらあげ ぶたにく ちゅうみそ	もやし はなざりだいこん	キャベツ にんじん	ごぼう ねぎ	ごめ さとう こんにやく ごまあぶら ごま		しょうゆ しお す だしけずり だしこんぶ だしのもと
15 (水)	今日のめあて(食育の観点)		ふそくしやすいカルシウムをとろう(食品を選択する能力)				618 24.5	
	ごはん 牛乳 にくみそおでん ちりめんあえ	きゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ ちりめん あかみそ	だいこん さやいんげん	にんじん はくさい	ブロッコリー	ごめ さとう ごま こんにやく		しょうゆ だしのもと
16 (木)	今日のめあて(食育の観点)		セロリについてしりしりたべよう(食品を選択する能力)				624 27.2	
	ごはん 牛乳 おやこにセロリのあえもの	とりにく 牛乳 たまご とうやどうふ いとがまほこ	たまねぎ ねぎ	にんじん だいこん	セロリ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも		しょうゆ だしのもと す
17 (金)	今日のめあて(食育の観点)		きょうしよのしかんをたいせつにしよう(食事の重要性・社会性)				635 23.6	
	ごはん 牛乳 ぶたにくとはくさいのちゅうかいため はるさめサラダ ピーチゼリー	ぶたにく 牛乳 とうふ	たまねぎ たけのこ さやいんげん	にんじん はくさい キャベツ	とうもろこし きゅうり しめじ	ごめ はるさめ ごまあぶら さとう ピーチゼリー(個装)		しょうゆ す ちゅうかす-プのもと オイスターソース
20 (月)	今日のめあて(食育の観点)		すいみんとしよよくのかんげいせいをしろう(心身の健康)				591 22.1	
	チャーハン 牛乳 メンチカツ かいそうサラダ	メンチカツ 牛乳 やまぶた ツナ かいそうミックス	きゅうり にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし だいこん	しょうが レモンかじゅう	ごめ さとう あぶら オリーブオイル		しょうゆ しお す こしょう ちゅうかす-プのもと
21 (火)	今日のめあて(食育の観点)		はいせんをするときはマスクをしよう(社会性)				603 25.2	
	わかめうどん 牛乳 つくね さやいんげんのあえもの	つくね 牛乳 かまぼこ とりにく わかめ	にんじん もやし キャベツ	たまねぎ ねぎ	ほししいたけ さやいんげん	うどん ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと す
22 (水)	今日のめあて(食育の観点)		バランスのよいしよくしをたいせつにしよう(食事の重要性)				643 27.5	
	ごはん 牛乳 あつあげとやさいのごもくに いかとカリフラワーのあえもの こくとうビーンズ	ぶたにく 牛乳 いか あつあげ こくとうビーンズ(個装)	たけのこ ごぼう ほししいたけ	にんじん れんこん さやいんげん	カリフラワー とうもろこし きゅうり	ごめ さとう さつまいも		しょうゆ す
23 (木)	今日のめあて(食育の観点)		けんこうなからたづくりにつとめよう(心身の健康)				618 27.9	
	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ たくあんあえ のっぺいじる	とりにく 牛乳 さわら あぶらあげ ちゅうみそ しおこんぶ	たくあん にんじん ごぼう	キャベツ だいこん えのきたけ	ねぎ ゆずかじゅう	ごめ さとう さといも こんにやく		しょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと
24 (金)	今日のめあて(食育の観点)		かつこうきゅうしよしゅうかんについてかんがえかんしゃしてたべよう(感謝の心)				654 25.6	
	ごはん 牛乳 マーボー-だいこん パンバンジー ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ぶたレバー あかみそ ささみ ヨーグルト(個装)	しょうが たまねぎ たけのこ	だいこん にんじん きゅうり ねぎ	キャベツ きゅうり	ごめ さとう ごまドレッシング(個装)		しょうゆ オイスターソース
27 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ノロウイルスたいさくにとりくもう(心身の健康)				692 27.5	
	キャロットパン 牛乳 さばのカレーソースかけ コーンサラダ ふゆやさいスープ	さば 牛乳 ベーコン ひじき	たまねぎ もやし かぶ	とうもろこし きゅうり にんじん	はくさい パセリ バジル	キャロットパン さとう オリーブオイル じゃがいも		カレーこ しょうゆ スープストック しお こしょう
28 (火)	今日のめあて(食育の観点)		そうじやしをあかごめについてしろう(食文化)				626 22.7	
	あかごめごはん 牛乳 とりにくとさといものにも ちくわのマヨネーズあえ	とりにく 牛乳 ちくわ あつあげ	たまねぎ さやいんげん	にんじん はくさい	きゅうり	ごめ あかごめ こんにやく さといも ノンエッグマヨネーズ さとう		しょうゆ す
29 (水)	今日のめあて(食育の観点)		「もったいない」をへらそう(社会性)				623 26.4	
	ごはん 牛乳 ぶたにくのうまに ブロッコリーのごまあえ こざかなナッツ	ぶたにく 牛乳 ハム こざかなナッツ(個装)	にんじん ごぼう ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース	キャベツ しめじ	ごめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま		しょうゆ す だしのもと
30 (木)	今日のめあて(食育の観点)		じぶんにあつたしよくじよをかんがえよう(心身の健康)				632 22.4	
	ごはん 牛乳 しろみざかなカリカリフライ はくさいのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	とうふ 牛乳 しろみざかなカリカリフライ わかめ あぶらあげ いとかつお ちゅうみそ	さやいんげん もやし たまねぎ	はくさい にんじん	えのきたけ ねぎ	ごめ さとう あぶら		しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと
31 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ほつかいどうのきょうじよをまなぼう(食文化)				619 23.2	
	ごはん 牛乳 いしかりなべ こまつなのおひたし スイートポテト	さけ 牛乳 やきどうふ ちゅうみそ	キャベツ にんじん しるねぎ	だいこん たまねぎ こまつな	とうもろこし しょうが	ごめ こんにやく じゃがいも さとう スイートポテト(個装)		しょうゆ だしのもと
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・しょうが きくらげ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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 (基準値)	エネルギー たんぱく質	633 kcal 25.1 g