

令和7年4月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



〈今月の目標〉 学校給食を知ろう

総社市地食へ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食(Kcal) たんぱく質(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			
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)			学校給食を通して健康について考えよう(食事の重要性)						しょうゆ 酢 オイスターソース	765	
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 棒棒鶏	豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌	牛乳 ねぎ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	たけのこ 干しいたけ だいこん	米 砂糖	ごま ごま油	34.1				
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)			たけのこについて知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ 酢 オイスターソース	679	
		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 パリッシュ	牛肉 厚揚げ	牛乳 パリッシュ (個装)	にんじん こまつな	にんにく しょうが 白ねぎ とうもろこし	たけのこ だいこん もやし	米 砂糖 春雨	ごま油	29.2			
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)			吉野煮を知り味わって食べよう(食文化)						しょうゆ	742	
		麦ごはん 牛乳 高野豆腐の吉野煮 ごぼうのごま和え	鶏肉 高野豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ キャベツ	干しいたけ ごぼう きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま	30.0			
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)			配膳する時はつき残しがないようにしよう(社会性)						しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	709	
		ごはん 牛乳 鮭の香味だれ さやいんげんの梅肉和え 薩摩汁	鮭 鶏肉 中味噌	牛乳	さやいんげん にんじん うめ ねぎ	白ねぎ しょうが だいこん	とうもろこし もやし ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく		31.8			
○	14 (月)	今日のめあて(食育の観点)			清潔な手で食事をしよう(心身の健康)						チキンスープ 塩 ポタージュ しょうゆ ホワイトルウ しょうゆ スープストック 酢	757	
		パン 牛乳 チキンチャウダー ツナと小松菜のサラダ	ウインナー 鶏肉 豆乳 ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ レモン果汁	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル		34.8			
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)			うどんについて学ぼう(食品を選択する能力)						しょうゆ だしのもと 塩 だしこんぶ 酢 だしけずり	788	
		山菜うどん 牛乳 かき揚げ わかめの土佐酢和え	鶏肉 糸かつお	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	山菜ミックス たまねぎ キャベツ	かき揚げ 干しいたけ もやし	うどん 砂糖	油	26.9			
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)			食事のマナーを守って食べよう(社会性)						しょうゆ テンメンジャン	718	
		ごはん 牛乳 回鍋肉 大根の中華和え グレープゼリー	豚肉 厚揚げ 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん 黄ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	キャベツ たまねぎ 白ねぎ きゅうり	米 砂糖 グレープゼリー (個装)	ごま ごま油	28.6			
○	17 (木)	今日のめあて(食育の観点)			正しい箸の持ち方を確認しよう(食事の重要性)						塩 だしけずり だしのもと しょうゆ だしこんぶ	804	
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き はりはり漬け えのきたけの赤だし	鯖 豆腐 油揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	花切り大根 もやし きゅうり	たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 砂糖 さといも	ごま	31.1			
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)			地域でとれる食べ物を知ろう(食文化)						しょうゆ だしのもと	747	
		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きくらげ入り即席漬け	牛肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり漬け きゅうり	きくらげ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		27.2			
○	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)			アスパラガスを食べよう元気になろう(食品を選択する能力)						チキンスープ 塩 野菜ブイヨン しょうゆ	708	
		ピラフ 牛乳 ほきフライ アスパラガスのサラダ いちごクレープ	ベーコン ほきフライ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ レモン果汁 とうもろこし マッシュルーム	グリーンピース キャベツ もやし	米 砂糖 いちごクレープ (個装)	油 オリーブオイル	23.6			
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)			盛り付けられたものはできるだけ食べよう(食事の重要性・心身の健康)						しょうゆ だしのもと 酢	703	
		ごはん 牛乳 豚肉と根菜の旨煮 ひじきの酢の物 りんごゼリー	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう はくさい とうもろこし	たまねぎ れんこん きゅうり	米 さといも 砂糖 りんごゼリー(個装)		25.6			
○	23 (水)	今日のめあて(食育の観点)			入学・進級をお祝いしよう(食文化)						しょうゆ 酢 だしけずり だしのもと だしこんぶ 塩	741	
		赤米ごはん 牛乳 鯖の甘だれかけ 小松菜の和え物 若竹汁 味付けのり	鯖 鶏肉	牛乳 わかめ 味付けのり (個装)	にんじん こまつな みつば	キャベツ たまねぎ たけのこ	もやし えのきたけ	米 赤米 砂糖 片栗粉	ごま	34.7			
○	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)			感謝の気持ちで食事をあそびをしよう(感謝の心)						カレー粉 ウスターソース チキンスープ しょうゆ	753	
		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 だいこん	グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	28.2			
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)			身だしなみを整えて当番や食事をしよう(食事の重要性)						しょうゆ だしのもと ゆかり	716	
		麦ごはん 牛乳 筑前煮 ゆかり和え たい焼き	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	れんこん 干しいたけ もやし	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 たいやき(個装)		26.6			
○	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)			春野菜をみつけよう(食品を選択する能力)						しょうゆ スープストック 塩 しょうゆ	765	
		ソーイブレッド 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのレモンサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく きゅうり レモン果汁 えのきたけ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ソーイブレッド マーマレード 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	34.1			
○	30 (水)	今日のめあて(食育の観点)			よく噛んで食べよう(心身の健康)						しょうゆ	700	
		ごはん 牛乳 豚肉と里芋の甘辛味噌炒め おかか和え 豆乳ムース	豚肉 赤味噌 ちくわ 糸かつお 豆乳ムース(個装)	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん はくさい	たけのこ 干しいたけ 白ねぎ もやし	米 こんにゃく 砂糖 さといも		29.1			
今月の 地場 産物		総社 市産	米・赤米・しょうが きくらげ・だいこん	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。						今月の 栄養価	737
						※ 天候等により献立を変更する場合があります。							たんぱく質
												g	

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

健康

② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

③ 明るい社会性と協同の精神を養う。

④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

⑤ 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

感謝

⑥ 伝統的な食文化を理解する。

⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は、単なる食事の時間ではなく、栄養バランスのとれた食事から、食に関するさまざまな事を学ぶ時間でもあります。

皆さんの学校生活がより充実したものになるように、給食を通して応援していきます。