

総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 食品ロスについて考えよう

| はし              | 日曜                                                           | 献立名                                 |          | おもな材料                            |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            | 調味料など          |                               | 栄養価<br>1食あたり(Kcal)<br>たんぱく質(g) |                |                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------|--------------------------|
|                 |                                                              |                                     |          | おもに体をつくる                         |                       | おもに体の調子をとどえる                 |                                    | おもにエネルギーのもと                         |                                                                                                            |                |                               |                                |                |                          |
|                 |                                                              |                                     |          | 1 群                              | 2 群                   | 3 群                          | 4 群                                | 5 群                                 | 6 群                                                                                                        |                |                               |                                |                |                          |
| 1<br>(水)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>ハヤシライス 牛乳<br>ツナサラダ                          | 朝ごはんを食べて元気に過ごそう(食事の重要性)             |          | 牛肉<br>ツナ                         | 牛乳                    | にんじん                         | グリーンピース<br>きゅうり<br>レモン果汁<br>にんにく   | たまねぎ<br>とうもろこし<br>マッシュルーム           | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                                                                                           | オリーブオイル        | ハヤシルウ<br>ウスターソース<br>酢         | ケチャップ<br>しょうゆ                  | 727            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 27.0           |                          |
| 2<br>(木)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳<br>豚肉とキャベツのオイスターソース炒め<br>いかの中華和え     | 背すしを伸ばして食事をしよう(心身の健康・社会性)           |          | 豚肉<br>いか<br>厚揚げ                  | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲンサイ               | キャベツ<br>しょうが<br>干しいたけ<br>もやし       | たけのこ<br>にんにく<br>白ねぎ<br>たまねぎ         | 米<br>砂糖<br>ごま                                                                                              | ごま油            | しょうゆ<br>酢                     | オイスターソース                       | 696            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 30.2           |                          |
| 3<br>(金)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>麦ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け<br>里芋の味噌汁 お月見ゼリー            | 日本の行事「中秋の名月」を学ぶ(食文化)                |          | 鶏肉<br>油揚げ<br>豆腐<br>中味噌           | 牛乳                    | にんじん<br>黄ピーマン<br>にんじん<br>パセリ | だいこん<br>ごぼう<br>レモン果汁               | たまねぎ<br>しょうが                        | 米 麦<br>片栗粉<br>さいとも 砂糖<br>お月見ゼリー<br>(個装)                                                                    | 油              | しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと        | 酢<br>だしこんぶ                     | 844            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 30.3           |                          |
| 6<br>(月)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>パン 牛乳 秋野菜のクリーム煮<br>ブロッコリーのサラダ               | 旬の秋野菜を探してみよう(食品を選択する能力)             |          | 鶏肉<br>ベーコン                       | 牛乳<br>調理用牛乳           | にんじん<br>ブロッコリー               | とうもろこし<br>しめじ<br>にんにく<br>レモン果汁     | キャベツ<br>たまねぎ<br>グリーンピース             | パン<br>さつまいも<br>砂糖                                                                                          | オリーブオイル        | ポタージュ<br>スープストック<br>ごしょう<br>酢 | ホワイトルウ<br>塩<br>しょうゆ            | 764            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 31.4           |                          |
| 7<br>(火)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き<br>ひじきの和え物 豚汁                  | 給食に携わる人に感謝しよう(感謝の心)                 |          | 鮭<br>豚肉<br>油揚げ<br>中味噌            | 牛乳<br>ひじき             | にんじん<br>ねぎ                   | もやし<br>とうもろこし<br>ごぼう               | はくさい<br>だいこん                        | 米<br>さいとも<br>こんにやく<br>砂糖                                                                                   | ごま             | しょうゆ<br>酢<br>だしけずり            | 塩<br>だしのもと<br>だしこんぶ            | 733            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 34.3           |                          |
| 8<br>(水)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 豚肉と野菜の旨煮<br>ちりめん和え 納豆                | 成長期に必要なカルシウムを摂ろう(心身の健康)             |          | 豚肉<br>納豆(個装)                     | 牛乳<br>ちりめん            | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ<br>キャベツ                       | ごぼう<br>きゅうり                         | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                                                                                           |                | しょうゆ                          | だしのもと                          | 746            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 31.6           |                          |
| 9<br>(木)        | 今日のめあて(食育の観点)<br>カレーピラフ 牛乳 メンチカツ<br>カリフラワーのレモンマリネ 豆乳ムース      | カリフラワーについて知ろう(食品を選択する能力)            |          | ベーコン<br>メンチカツ<br>豆乳ムース<br>(個装)   | 牛乳                    | にんじん                         | たまねぎ<br>とうもろこし<br>カリフラワー<br>きゅうり   | だいこん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>レモン果汁 | 米<br>砂糖                                                                                                    | 油<br>オリーブオイル   | 野菜パイオン<br>塩<br>しょうゆ           | カレー粉<br>ごしょう                   | 694            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 22.8           |                          |
| 10<br>(金)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 麻婆豆腐<br>チンゲンサイの中華和え                  | 豆腐の歴史を考えよう(食文化)                     |          | 豆腐<br>豚肉<br>豚レバー<br>糸かまぼこ<br>赤味噌 | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ         | たまねぎ<br>にんにく<br>干しいたけ              | たけのこ<br>しょうが<br>キャベツ                | 米<br>砂糖                                                                                                    | ごま油<br>ごま      | しょうゆ<br>酢                     | オイスターソース                       | 758            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 31.4           |                          |
| 14<br>(火)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>わかめうどん 牛乳<br>大学いも                           | 旬の食材「さつまいも」を食べよう(食品を選択する能力)         |          | 鶏肉<br>かまぼこ                       | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>ねぎ                   | たまねぎ<br>干しいたけ                      | うどん<br>さつまいも<br>砂糖                  | 油<br>ごま                                                                                                    |                | しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと        | 塩<br>だしこんぶ                     | 787            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 25.4           |                          |
| 15<br>(水)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 鯖の生蒸ししょうゆかけ<br>れんこんの梅肉和え 豆腐の味噌汁      | 魚の栄養を学ぼう(心身の健康)                     |          | 鯖<br>豆腐<br>糸かつお<br>中味噌           | 牛乳                    | にんじん<br>ねぎ<br>うめ             | れんこん<br>きゅうり<br>たまねぎ               | キャベツ<br>しょうが                        | 米<br>さいとも<br>砂糖                                                                                            |                | しょうゆ<br>だしけずり                 | だしのもと<br>だしこんぶ                 | 723            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 32.6           |                          |
| 16<br>(木)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 豚肉と白菜の中華炒め<br>ささみの華風和え 鉄分ヨーグルト       | 丁寧な手洗いをし準備や片付けをしよう(食品を選択する能力)       |          | 豚肉<br>ささみ                        | 牛乳<br>鉄分ヨーグルト<br>(個装) | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ<br>しょうが<br>はくさい<br>きゅうり       | たけのこ<br>にんにく<br>まぐらげ<br>だいこん        | 米<br>砂糖<br>じゃがいも                                                                                           | ごま油            | しょうゆ<br>中華スープの素               | 酢<br>オイスターソース                  | 713            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 27.6           |                          |
| 17<br>(金)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 肉じゃが はりはり漬け<br>小魚アーモンド               | 地産地消給食を推進しよう(食文化)                   |          | 牛肉<br>塩昆布<br>小魚アーモンド<br>(個装)     | 牛乳<br>ごま湯             | にんじん<br>ごま湯                  | たまねぎ<br>花切り大根                      | グリーンピース<br>もやし                      | 米<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>砂糖                                                                                  | ごま             | しょうゆ                          | 酢                              | 737            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 28.9           |                          |
| 20<br>(月)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>秋の香りごはん 牛乳 鯖のごま味噌かけ<br>もやしのゆかり和え            | 食事で季節の変化を楽しもう(食事の重要性)               |          | 鯖<br>鶏肉<br>ちくわ<br>赤味噌            | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん               | もやし<br>干しいたけ<br>きゅうり               | ごぼう<br>しめじ                          | 米<br>砂糖<br>さいとも                                                                                            | ごま             | しょうゆ<br>ゆかり                   | だしのもと                          | 699            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 31.0           |                          |
| 21<br>(火)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 ブルコギ<br>大根のナムル                       | 韓国料理でしっかり野菜を取り入れよう(食文化)             |          | 豚肉<br>厚揚げ                        | 牛乳<br>わかめ             | にんじん                         | たまねぎ<br>もやし<br>りんご<br>にんにく<br>きゅうり | キャベツ<br>白ねぎ<br>しょうが<br>だいこん         | 米<br>砂糖                                                                                                    | ごま<br>ごま油      | しょうゆ<br>酢                     | デンメシジャン                        | 707            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 29.4           |                          |
| 22<br>(水)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ<br>土佐酢和え                    | 噛み応えのある食べ物を食べて噛む力を育てよう(心身の健康)       |          | 鶏肉<br>卵<br>高野豆腐<br>糸かつお          | 牛乳                    | にんじん<br>ごま湯<br>ねぎ            | たまねぎ<br>たけのこ<br>だいこん               | はくさい<br>干しいたけ                       | 米<br>じゃがいも<br>砂糖                                                                                           |                | しょうゆ<br>酢                     | だしのもと                          | 761            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 33.7           |                          |
| 23<br>(木)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>麦ごはん 牛乳 ホキフライ<br>ブロッコリーのごま和え じゃがいもの味噌汁      | 食事のマナーを守って気持ちよく食べよう(社会性)            |          | ホキフライ<br>油揚げ<br>豆腐<br>中味噌        | 牛乳<br>わかめ             | ブロッコリー<br>にんじん               | もやし<br>たまねぎ                        | とうもろこし                              | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖                                                                                         | 油<br>ごま        | しょうゆ<br>だしこんぶ                 | だしけずり<br>だしのもと                 | 784            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 28.9           |                          |
| 24<br>(金)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め<br>ほうれんそうのお浸し 一口ゼリー(みかん) | おやつは時間と量を決めて食べよう(食事の重要性)            |          | 豚肉<br>厚揚げ<br>赤味噌                 | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう     | キャベツ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>もやし        | しょうが<br>にんにく<br>だいこん<br>たまねぎ        | 米<br>砂糖<br>一口ゼリー<br>(みかん)(個装)                                                                              |                | しょうゆ                          |                                | 702            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 28.2           |                          |
| 27<br>(月)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>胚芽パン 牛乳 ミートボールのトマト煮<br>茎わかめのサラダ             | 胚芽に含まれる食物繊維を知ろう(食品を選択する能力)          |          | 肉団子<br>金時豆<br>ツナ<br>ベーコン         | 牛乳<br>茎わかめ            | にんじん<br>パセリ<br>トマト           | たまねぎ<br>キャベツ<br>レモン果汁              | とうもろこし<br>にんにく                      | 胚芽パン<br>砂糖<br>じゃがいも                                                                                        | オリーブオイル        | 野菜パイオン<br>ごしょう<br>しょうゆ        | 塩<br>酢                         | 737            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 31.7           |                          |
| 28<br>(火)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>キムチラーメン 牛乳 揚げしゅうまい<br>小松菜の中華和え              | 韓国の漬物「キムチ」について学ぼう(食文化)              |          | 豚肉<br>ボーグしゅうまい<br>中味噌            | 牛乳                    | にんじん<br>ごま湯<br>にら            | 白菜キムチ<br>たまねぎ<br>だいこん              | もやし<br>にんにく<br>きゅうり                 | 中華めん<br>砂糖                                                                                                 | 油<br>ごま<br>ごま油 | 中華スープの素<br>ごしょう<br>酢          | 塩<br>しょうゆ                      | 727            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 32.8           |                          |
| 29<br>(水)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>牛丼 牛乳 わかめの和え物<br>アーモンド                      | 海藻に含まれるミネラルを知ろう(食品を選択する能力)          |          | 牛肉                               | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ     | にんじん<br>ねぎ                   | ごぼう<br>もやし                         | たまねぎ<br>だいこん                        | 米<br>こんにやく<br>砂糖                                                                                           | アーモンド<br>(個装)  | しょうゆ                          | 酢                              | 710            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 27.3           |                          |
| 30<br>(木)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 つくね 白菜の和え物<br>沢煮椀                    | 「食品ロス削減月間」に出来ることから取り組もう(感謝の心)       |          | 豚肉<br>つくね<br>油揚げ                 | 牛乳                    | にんじん<br>ねぎ                   | きゅうり<br>とうもろこし<br>ごぼう              | はくさい<br>たけのこ<br>干しいたけ               | 米<br>砂糖                                                                                                    | ごま             | しょうゆ<br>だしけずり<br>だしのもと        | 酢<br>だしこんぶ<br>塩                | 721            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 26.6           |                          |
| 31<br>(金)       | 今日のめあて(食育の観点)<br>ごはん 牛乳 鶏肉とかぼちゃの旨煮<br>ちくわのマヨネーズ和え            | 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよい食事をしよう(心身の健康) |          | 鶏肉<br>ちくわ<br>厚揚げ                 | 牛乳                    | かぼちゃ<br>にんじん<br>さやいんげん       | たまねぎ<br>しめじ                        | キャベツ<br>きゅうり                        | 米<br>こんにやく<br>砂糖                                                                                           | ノンエッグマヨ<br>ネーズ | しょうゆ<br>酢                     | だしのもと                          | 735            |                          |
|                 |                                                              |                                     |          |                                  |                       |                              |                                    |                                     |                                                                                                            |                |                               |                                | 24.8           |                          |
| 今月の<br>地場<br>産物 | 総社<br>市産                                                     | 米・しょうが・きくらげ                         | 岡山<br>県産 | 麦・牛乳・ねぎ・もやし・にんにく・マッシュルーム         |                       |                              |                                    |                                     | ※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">          </span> で示します。<br>※ 天候等により献立を変更する場合があります。 |                |                               | 今月の<br>栄養価                     | エネルギー<br>たんぱく質 | 737<br>kcal<br>29.5<br>g |