



〈今月の目標〉 総社市の地場産物を味わおう

はし	日曜	献立名		おもな材料						調味料など		栄養価 1人1食分(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)	2	今日のめあて(食育の観点)		手洗いの効果を知ろう(食品を選択する能力)								766 32.6			
		キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ		鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリ	かぶ キャベツ レモン果汁	キャロットパン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	しょうゆ 塩 スープストック こしょう				
3 (火)	3	今日のめあて(食育の観点)		節分の行事食を学ぼう(食文化)								813 30.9			
		麦ごはん 牛乳 鰯の磯揚げ 沢庵和え 里芋の赤だし 節分豆		いわし磯揚げ 豆腐 油揚げ 赤味噌 節分豆(個装)	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ	たまねぎ たくあん	米 麦 さといも	油 ごま	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと				
4 (水)	4	今日のめあて(食育の観点)		鉄分を多く含む「ひじき」を食べよう(食品を選択する能力)								704 27.2			
		ごはん 牛乳 豚じゃが ひじきの和え物		豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢				
5 (木)	5	今日のめあて(食育の観点)		朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけよう(食事の重要性)								780 29.0			
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ ガトーショコラ		ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース	とうもろこし きゅうり マッシュルーム	米 ガトーショコラ (個装)	ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ チキンスープ スープストック 酢		ケチャップ ウスターソース 塩		
6 (金)	6	今日のめあて(食育の観点)		冬においしいカリフラワーを味わおう(食品を選択する能力)								747 30.4			
		ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのカレー炒め カリフラワーの甘酢和え 鉄分ヨーグルト		豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 鉄分ヨーグルト (個装)	にんじん にら	たまねぎ たけのこ だいこん	カリフラワー にんにく しめじ	米 ビーフン 砂糖	ごま	しょうゆ 酢 塩 カレー粉				
9 (月)	9	今日のめあて(食育の観点)		牛肉を食べる文化の歴史を知ろう(食文化)								755 33.4			
		パン 牛乳 ビーフシチュー 白菜サラダ		牛肉	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	はくさい にんにく マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 塩 ハヤシルウ ビーフシチュー		ケチャップ デミグラスベース 酢		
10 (火)	10	今日のめあて(食育の観点)		おやつは時間と量を決めて食べよう(食事の重要性)								799 30.0			
		けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ 小松菜の和え物		鶏肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ごぼう 干しいたけ	うどん こんにゃく カレーポテト コロッケ さといも 砂糖	油	しょうゆ だしけずり だしのもと		塩 だしこんぶ		
12 (木)	12	今日のめあて(食育の観点)		「だし」のうまみを感じよう(食文化)								801 31.4			
		麦ごはん 牛乳 鯖の味噌だれかけ もやしのゆかり和え かきたま汁		鯖 豆腐 卵 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし えのきたけ	たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉		しょうゆ だしけずり だしのもと		ゆかり だしこんぶ 塩		
13 (金)	13	今日のめあて(食育の観点)		韓国の食文化について学ぼう(食文化)								740 28.5			
		ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル アーモンド		豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 白ねぎ にんにく もやし	キャベツ たまねぎ だいこん りんご	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 アーモンド (個装)	しょうゆ 酢		デンメンジャン		
16 (月)	16	今日のめあて(食育の観点)		給食準備の衛生管理に気をつけよう(社会性)								749 23.9			
		キムチチャーハン 牛乳 春巻き ばんさんすう プリンタルト		豚肉 ハム 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース	もやし 白菜キムチ	米 春雨 砂糖 プリンタルト (個装)	油 ごま油	しょうゆ こしょう 酢		塩 中華スープの素		
17 (火)	17	今日のめあて(食育の観点)		旬の食べ物である「柚子」の香りを楽しもう(食品を選択する能力)								683 27.6			
		ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 柚子香和え のり佃煮		鶏肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 のり佃煮 (個装)	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ゆず果汁 白ねぎ	カリフラワー だいこん はくさい しめじ	米 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酢		だしのもと		
18 (水)	18	今日のめあて(食育の観点)		和食の良さを知り伝えていこう(食文化)								764 33.7			
		ごはん 牛乳 鯖の香味だれかけ 白菜の和え物 豚汁		鯖 油揚げ 豚肉 中味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが だいこん とうもろこし	白ねぎ はくさい ごぼう	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと		だしこんぶ		
19 (木)	19	今日のめあて(食育の観点)		「食育の日」は身近な総社産のお米に感謝して食べよう(感謝の心)								708 26.7			
		ごはん 牛乳 筑前煮 いんげんのごま和え		鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ グリーンピース キャベツ	れんこん 干しいたけ とうもろこし	米 こんにゃく さといも 砂糖	ごま	しょうゆ		だしのもと		
20 (金)	20	今日のめあて(食育の観点)		一緒に食べる「共食」について考えよう(社会性)								761 31.9			
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華和え		豆腐 豚肉 豚レバー 糸かまぼこ 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 干しいたけ きゅうり	たけのこ しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		オイスターソース		
24 (火)	24	今日のめあて(食育の観点)		生活習慣を見直して風邪を予防しよう(心身の健康)								776 34.2			
		ソフト麺きのごソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ		牛肉 豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし	しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり	ソフト麺 砂糖	サウザンドレッ シング(個装)	ウスターソース スープストック こしょう		ケチャップ デミグラスベース 塩		
25 (水)	25	今日のめあて(食育の観点)		「なめこ」に多く含まれる食物せんの働きを知ろう(食品を選択する能力)								789 30.8			
		ごはん 牛乳 鮭フライ もやしの和え物 なめこ汁		鮭フライ 豆腐 油揚げ 中味噌 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう なめこ	もやし だいこん	米 砂糖	油	しょうゆ 酢 だしけずり だしのもと		だしこんぶ		
26 (木)	26	今日のめあて(食育の観点)		正しい箸の持ち方で楽しく食事をしよう(社会性)								727 31.6			
		ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの甘辛炒め ブロッコリーの梅肉和え チーズ		牛肉 糸かつお 厚揚げ	牛乳 チーズ(個装)	にんじん さやいんげん ブロッコリー 梅	しょうが しめじ 干しいたけ きくらげ もやし	キャベツ にんにく たけのこ れんこん	米 砂糖		しょうゆ				
27 (金)	27	今日のめあて(食育の観点)		食事に関わる多くの人や自然の恵みに感謝しよう(感謝の心)								770 27.8			
		ごはん 牛乳 照り焼きチキンハンバーグ 花切り大根のごま和え じゃがいもの味噌汁		チキンハンバーグ 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい 花切り大根	たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ だしけずり		だしのもと だしこんぶ		
今月の 地場 産物		総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん・はくさい・キャベツ	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく・ねぎ・もやし・マッシュルーム のり佃煮				※ 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	757 kcal
														たんぱく質	30.0 g