

総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　しょくひんロスについて かんがえよう

はし 日曜	献立名			おもな材料					調味料など		栄養価 1杯分*-(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る		おもにエネルギーのもと								
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)			あさごはんを たべて けんきに すこそう(食事の重要性)							601				
		ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ			きゅうにく ツナ		にんじん マッシュルーム レモンかじゅう		グリーンピース きゅうり にんにく		たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	オリーブオイル さとう	ハヤシルク ウスターソース す	ケチャップ しょうゆ	22.5
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)			せししを のほして しよし を しよう(心身の健康・社会性)							575				
		ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのオイスターソースいため いかのちゅうかあえ			ぶたにく いか		牛乳 あつあげ		にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ		キャベツ きゅうり しょうが ほししいたけ しろねぎ		こめ ごま	ごまあぶら さとう	しょうゆ す	オイスターソース
○	3 (金)	今日のめあて(食育の観点)			にほんの きよし「ちゅうしゅうのめいけつ」を まなぼう(食文化)							697				
		むぎごはん 牛乳 とりにくのなんばんづけ さといものみそしる おつきみゼリー			とりにく あぶらあげ とうふ		牛乳 ちゅうみそ		あかびーまん きびマン にんじん パセリ		だいこん ねぎ しょうが レモンかじゅう ごぼう		たまねぎ しょうが ごぼう	こめ かたくり さとう おつきみゼリー (個装)	むぎ あぶら さといも	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)			しゅんの あきやさいを さかして みよう(食品を選択する能力)							610				
		パン 牛乳 あきやさいのクリームに ブロッコリーのサラダ			とりにく ベーコン		牛乳 ちゅうりょう牛乳		にんじん しめじ レモンかじゅう		ブロッコリー とうもろこし にんにく		キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン さつまいも	オリーブオイル さとう	ポタージュ スープストック こしょう す
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)			きゅうしよく に たすさわる ひと へ かんしゃ しよう(感謝の心)							610				
		ごはん 牛乳 さけのしおやき ひじきのあえもの ぶたじる			さけ ぶたにく あぶらあげ		牛乳 ひじき ちゅうみそ		にんじん ねぎ ごぼう		ちやう とうもろこし だいこん		はくさい だいこん	こめ さといも こんにゃく	ごま さとう	しょうゆ す だしけずり
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)			せいちょうきに ひつような カルシウム を とうろく(心身の健康)							627				
		ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのうまに ちりめんあえ なつとう			ぶたにく なつとう(個装)		牛乳 ちりめん		にんじん さやいんげん		たまねぎ キャベツ		ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも	さとう	しょうゆ
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)			カワフラワー について しろう(食品を選択する能力)							569				
		カレーピラフ 牛乳 メンチカツ カリフラワーのレモンマリネ			べーコン メンチカツ		牛乳		にんじん きゅうり レモンかじゅう		たまねぎ とうもろこし カリフラワー		だいこん マッシュルーム グリーンピース	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	やさいパイオン しお しょうゆ
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)			とうふの れきし を かんがえよう(食文化)							623				
		ごはん 牛乳 モーボ-とうふ チンゲンサイのちゅうかあえ			とうふ ぶたにく ぶたしレバー		牛乳 いとかまぼこ あかみそ		にんじん チンゲンサイ ねぎ		たまねぎ にんにく ほししいたけ		たけのこ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)			しゅんの たべもの「さつまいも」を たべよう(食品を選択する能力)							645				
		わかめうどん 牛乳 だいがいも			とりにく かまぼこ		牛乳 わかめ		にんじん ねぎ		たまねぎ キャベツ		ほししいたけ	うどん さつまいも さとう	あぶら ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)			さかなの えいほう を まなぼう(心身の健康)							603				
		ごはん 牛乳 さわらのしょうががじょうゆかけ れんこんのばいにくあえ とうふのみそしる			さわら とうふ いとかつお		牛乳 ちゅうみそ		にんじん ねぎ うめ		れんこん きゅうり たまねぎ		キャベツ しょうが	こめ さといも	さとう	しょうゆ だしけずり
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)			ていねい な てあらいを して しゅんぴ や かたづけ を しよう(食品を選択する能力)							601				
		ごはん 牛乳 ぶたにくはくさいのちゅうかいため ささみのかふうあえ てつぶんヨーグルト			ぶたにく ささみ		牛乳 てつぶんヨーグルト (個装)		にんじん さやいんげん きゅうり だいこん		たまねぎ しょうが はくさい		たけのこ にんにく きくらげ	こめ さとう	ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ オイスターソース ちゅうかス-プのもと
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)			ちさんちようきゅうしよく を すめよう(食文化)							587				
		ごはん 牛乳 にくじゃが はりはりづけ			きゅうにく しおこんぶ		牛乳		にんじん ごまつな		たまねぎ はなざりだいこん もやし		グリーンピース もやし	こめ こんにゃく じゃがいも	ごま さとう	しょうゆ す
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)			しよし で きせつ の へんか を たのしもう(食事の重要性)							579				
		あきのかりごはん 牛乳 さばのごまみそかけ もやしのゆかりあえ			さば とりにく ちわく		牛乳 あかみそ		にんじん さやいんげん きゅうり		もやし ほししいたけ きゅうり		ごぼう しめじ	こめ さとう	ごま さといも	しょうゆ ゆかり
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)			かんごりよりで しうかり やさい を とりいれよう(食文化)							584				
		ごはん 牛乳 ブルコギ だいこんのナムル			ぶたにく あつあげ		牛乳 わかめ		にんじん だいこん きゅうり にんにく		たまねぎ もやし りんご		キャベツ しろねぎ しょうが	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)			かみこたえ の ある たべもの を たべて かむちから を そだてよう(心身の健康)							626				
		ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ とさずあえ			ぶたにく たまご こうやどうふ		牛乳 いとかつお		にんじん ごまつな ねぎ		たまねぎ たけのこ だいこん		はくさい ほししいたけ	こめ じゃがいも	さとう	しょうゆ す
○	23 (木)	今日のめあて(食育の観点)			しよし の マチー を まもって きもちよく たべよう(社会性)							643				
		むぎごはん 牛乳 ホキフライ ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる			ホキフライ あぶらあげ とうふ		牛乳 わかめ ちゅうみそ		にんじん たまねぎ		ブロッコリー にんじん		とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	むぎ ごま あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)			おやつ は しかん と りょう を きめて たべよう(食事の重要性)							584				
		ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのあまからいため ほうれんそうのおひたし ひとくちゼリー (みかん)			ぶたにく あつあげ		牛乳 あかみそ		にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし		キャベツ ごぼう ほししいたけ たまねぎ		しょうが にんにく だいこん	こめ ひとくちゼリー (みかん) (個装)	さとう	しょうゆ
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)			はいかに ぶくまれる しよもつせんい を しよう(食品を選択する能力)							589				
		はいがパン 牛乳 ミートボールのトマトに くわわかめのサラダ			にんだん きんときまめ ツナ		牛乳 くわわかめ ベーコン		にんじん パセリ トマト		たまねぎ キャベツ レモンかじゅう		とうもろこし にんにく	はいがパン さとう	オリーブオイル じゃがいも	やさいパイオン こしょう しょうゆ
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)			かんごの つけもの「キムチ」について まなぼう(食文化)							572				
		キムチラーメン 牛乳 あけしゅうまい ごまつなのちゅうかあえ			ぶたにく ポークしゅうまい		牛乳 ちゅうみそ		にんじん ごまつな いら		たまねぎ だいこん		もやし にんにく きゅうり	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	あぶら ごま	す こしょう ちゅうかス-プのもと
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)			かいそう に ぶくまれる ミネラル を しよう(食品を選択する能力)							601				
		ぎゅうどん 牛乳 わかめのあえもの アーモンド			きゅうにく わかめ		牛乳 ちりめん		にんじん ねぎ		ごぼう もやし だいこん		こめ こんにゃく アーモンド (個装)	さとう	しょうゆ す	
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)			しよしにんロズさくげんけつかん」に できること から とりくもう(感謝の心)							602				
		ごはん 牛乳 つくね はくさいのあえもの さわにわん			ぶたにく つくね		牛乳 あぶらあげ		にんじん ねぎ ほししいたけ		きゅうり とうもろこし ごぼう		はくさい たけのこ	こめ さとう	ごま	しょうゆ だしけずり だしのもと
○	31 (金)	今日のめあて(食育の観点)			しよしよ・しゅさい・ふくさい を そろえて えいほう(バランス) の よい しよし を しよう(心身の健康)							606				
		ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのうまに ちくわのマヨネーズあえ			とりにく ちわく		牛乳 あつあげ		かぼちゃ にんじん さやいんげん		たまねぎ しめじ きゅうり		キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	さとう	しょうゆ す
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 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、  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	606 kcal
															たんぱく質	24.6 g