



〈今月の目標〉 なつ を げんき に すごそう

総社市地食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 エネルギー(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とのえる				おもにエネルギーのもと	
○	1 (火)	今日のめあて（食育の観点）		かんしゃして たべよう（感謝の心）						475 22.1
		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのすのもの		とうふ 牛乳 ぶたにく ぶたレバー あかみそ いとかまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり もやし	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース			
		今日のめあて（食育の観点）		しょうちゅうどくを ふせぐ ほうほうを しろう（食事の重要性）						
○	2 (水)	今日のめあて（食育の観点）		メンチカツ 牛乳 ちくわ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ						503 19.2
		ごはん 牛乳 メンチカツ こまつなのあえもの さといものみそしる		こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ もやし	こめ あぶら さとう さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもの				
		今日のめあて（食育の観点）		なつやさいを みつけよう（食品を選択する能力）						
	3 (木)	今日のめあて（食育の観点）		なつやさいカレー 牛乳 だいこんサラダ						474 17.1
				ぎゅうにく 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす オクラ だいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう	カレールウ スープストック ウスターソース す しょうゆ			
		今日のめあて（食育の観点）		たなばたに ちなんだ しよくじを あじわおう（食文化）						
○	4 (金)	今日のめあて（食育の観点）		むぎごはん 牛乳 さわらのごみそだれ さやいんげんのだいずあえ あかごめうどんのたなばたじる ひとくちゼリー（りんご）						469 21.4
				さわら 牛乳 ちゅうみそ だいず かまぼこ わかめ	キャベツ にんじん もやし さやいんげん だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう あかごめうどん ごま ひとくちゼリー（りんご） （個装）	しお しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもの			
		今日のめあて（食育の観点）		カルシウムのおおい たべもの を せつきよくてきに たべよう（食品を選択する能力）						
	7 (月)	今日のめあて（食育の観点）		コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ						508 17.1
				ベーコン 牛乳 ツナ かいそうミックス	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム かぼちゃコロッケ とうもろこし グリンピース きピーマン レモンかじゅう	こめ さとう オリーブオイル あぶら	チキンスープ やさいパイオン しお こしょう しょうゆ す			
		今日のめあて（食育の観点）		ちいきで とれる たべもの を しろう（食文化）						
○	8 (火)	今日のめあて（食育の観点）		ごはん 牛乳 あつあげとキャベツのあまからみそいため ごぼうのごまサラダ あまなつゼリー						478 19.7
				ぶたにく 牛乳 あつあげ あかみそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ さとう ごま ごまあぶら あまなつゼリー（個装）	しょうゆ テンメンジャン す			
		今日のめあて（食育の観点）		せつけんをつかって ていねいに てあらいを しろう（心身の健康）						
○	9 (水)	今日のめあて（食育の観点）		むぎごはん 牛乳 いりどり ゆかりあえ						448 18.2
				とりにく 牛乳 ちくわ	しょうが ごぼう れんこん さやいんげん ほししいたけ にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ ゆかり			
		今日のめあて（食育の観点）		あさひる ばんの しよくじを たいせつにして じょうぶな からだをつくろう（心身の健康）						
○	10 (木)	今日のめあて（食育の観点）		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため おかかあえ なつやさいのみそしる						462 21.7
				ぶたにく 牛乳 あぶらあげ いとかつお ちゅうみそ とうふ	しょうが たまねぎ きゅうり もやし にんじん だいこん かぼちゃ なす オクラ	こめ さとう	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもの			
		今日のめあて（食育の観点）		ただしい はし の つかいかたで しよくじを しろう（社会性）						
○	11 (金)	今日のめあて（食育の観点）		ごはん 牛乳 ひじきとさといものにももの はるさめのあえもの						440 18.8
				とりにく 牛乳 さつまあげ ひじき ハム	にんじん たけのこ さやいんげん れんこん キャベツ きゅうり	こめ さといも さとう はるさめ オリーブオイル	しょうゆ だしのもの す			
		今日のめあて（食育の観点）		こまめに すいぶんほきゅうを しろう（心身の健康）						
	14 (月)	今日のめあて（食育の観点）		パン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ						486 22.8
				ぶたにく 牛乳 ウインナー だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース しめじ もやし さやいんげん かぼちゃ	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ(個装)	ケチャップ しお こしょう ウスターソース スープストック			
		今日のめあて（食育の観点）		ぐだくさんの ラーメンを よく かんで たべよう（心身の健康）						
○	15 (火)	今日のめあて（食育の観点）		とりしょうゆラーメン 牛乳 ちりめんあえ ひとくちゼリー（ピーチ）						450 21.3
				とりにく 牛乳 ちりめん	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり ねぎ ほししいたけ だいこん	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら ひとくちゼリー（ピーチ） （個装）	しょうゆ しお す ちゅうかスープのもと オイスターソース こしょう			
		今日のめあて（食育の観点）		ゴーヤのよさを しり あじわって たべよう（食品を選択する能力）						
○	16 (水)	今日のめあて（食育の観点）		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツのあえもの						452 20.7
				ぶたにく 牛乳 とうふ ひじき	しょうが にんじん たまねぎ もやし にがうり キャベツ とうもろこし	こめ びーふん さとう オリーブオイル	ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ す			
		今日のめあて（食育の観点）		しよくじの てつだい やりうりに ちようせん してみよう（社会性）						
○	17 (木)	今日のめあて（食育の観点）		ごはん 牛乳 さばのしおやき たくあんあえ じゃがいものみそしる						509 19.9
				さば 牛乳 しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	たくあん もやし きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもの しお			
		今日のめあて（食育の観点）		びびんばで なつを げんきに のりきろう（食文化）						
	18 (金)	今日のめあて（食育の観点）		びびんば 牛乳 わかめスープ						448 19.7
				ぎゅうにく 牛乳 あかみそ ベーコン とうふ わかめ	はくさいキムチ にんにく にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお こしょう ちゅうかスープのもと			
		今日のめあて（食育の観点）		しょうちゅうどくを ふせぐ ほうほうを しろう（食事の重要性）						
今月の 地場 産物		総社 市産 米・しょうが・きくらげ 赤米うどん・たまねぎ キャベツ	岡山 県産 にんにく・マッシュルーム ねぎ・もやし・むぎ	※ 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 たんぱく質	472 kcal 19.9 g	

こまめに水分を！

熱中症を防ぐために、
意識して水分をとりましょう。



①



②



③



④

