

〈今月の目標〉 しよくひんロス 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とのえる		おもにエネルギーのもと									
○	1 (水)	今日のあめて(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)								454 18.5					
		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 レモンがじゅう		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		ハヤシルウ ウスターソース す ケチャップ しょうゆ		
○	2 (木)	今日のあめて(食育の観点)		せすし を のはして しょくし を しょう(心身の健康・社会性)								434 20.5					
		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 しょうが ほししいたけ		たけのこ にんにく 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)	今日のあめて(食育の観点)		にほんの きょうし「ちゅうしゅうのめいけつ」を まなぼう(食文化)								569 21.5					
		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		どりにく あぶらあげ とうふ		牛乳 ちゅうみそ		あかピーマン きピーマン にんじん パセリ		だいにん ねぎ しょうが レモンがじゅう ごぼう			こめ かたくりこ さとう おつきみゼリー (個装)		しょうゆ だしけずり だしのもと す だしこんぶ		
○	6 (月)	今日のあめて(食育の観点)		しゅんの あきやさいを さがして みよう(食品を選択する能力)								476 20.6					
		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		どりにく ベーコン		牛乳 ちやうりよう牛乳		にんじん きゅうり レモンがじゅう		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 さとう		ポターージュ スープストック ごしょう す ホワイトルー しお しょうゆ
○	7 (火)	今日のあめて(食育の観点)		きゅうしよく に たすさわる ひと へ かんしゃ しょう(感謝の心)								462 23.6					
		ごはん 牛乳 さけのおやき 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		もやし とうもろこし はくさい だいこん			こめ さといも こんにやく		しょうゆ だしけずり だしのもと す		
○	8 (水)	今日のあめて(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(心身の健康)								440 19.4					
		ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのうまに ちりめんあえ のりつくだに		ぶたにく のりつくだに (個装) ちりめん		牛乳		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 キャベツ だしのもと
○	9 (木)	今日のあめて(食育の観点)		カリフラワー に ついて しょうろ(食品を選択する能力)								461 16.9					
		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		ベーコン メンチカツ		牛乳		にんじん きゅうり レモンがじゅう		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		やさいブイヨン ごしょう す しょうゆ
○	10 (金)	今日のあめて(食育の観点)		とうふ の れきし を かんがえよう(食文化)								473 21.3					
		ごはん 牛乳 マーボーとうふ チンゲンサイのちゅうかあえ		とうふ ぶたにく ぶたレバー		牛乳 いとこまほ あかみそ		にんじん チンゲンサイ ねぎ		たまねぎ しょうが 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 オイスターソース
○	14 (火)	今日のあめて(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)								527 18.1					
		わかめうどん 牛乳 だいがいも		どりにく かまほこ		牛乳 わかめ		にんじん ねぎ		たまねぎ 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 しお だしこんぶ
○	15 (水)	今日のあめて(食育の観点)		さかな の えいよう を まなぼう(心身の健康)								456 22.6					
		ごはん 牛乳 さわらのしょうがじょうゆかけ 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 だしのもと す
○	16 (木)	今日のあめて(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 しょう(食品を選択する能力)								466 20.0					
		ごはん 牛乳 ぶたにくとくはくさいのちゅうかいのため ささみのかぶあえ 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 す オイスターソース ちゅうかスープのもと
○	17 (金)	今日のあめて(食育の観点)		ちんちんしょうきゅうしよく を すすめよう(食文化)								443 18.4					
		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		こめ こんにやく じゃがいも		しょうゆ す
○	20 (月)	今日のあめて(食育の観点)		しょくし で きせつ の へんか を たのしもう(食事の重要性)								488 22.2					
		あきのかおりごはん 牛乳 さばのごまみそかけ もやしのゆかりあえ		さば どりにく ちくわ		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			ごぼう しめじ		こめ さとう ごま さといも		しょうゆ ゆかり だしのもと
○	21 (火)	今日のあめて(食育の観点)		かんこりより て しょうり やさい を とはいへよう(食文化)								441 20.0					
		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 デンメンジャン
○	22 (水)	今日のあめて(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 そとてよう(心身の健康)								474 22.6					
		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 す
○	23 (木)	今日のあめて(食育の観点)		しょくし の マナー を まもって きもちよく たべよう(社会性)								540 21.6					
		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		ブロッコリー にんじん		もやし たまねぎ			とうもろこし		こめ じゃがいも さとう		むぎ ごま あぶら
○	24 (金)	今日のあめて(食育の観点)		おやつ は じかん と りよう を きめて たべよう(食事の重要性)								444 19.3					
		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		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 さとう		しょうゆ
○	27 (月)	今日のあめて(食育の観点)		はいか に ぶくまれる しょくもつせいを しょうろ(食品を選択する能力)								460 20.6					
		はいかパン 牛乳 ミートボールのトマトに くわかめのサラダ		にくとだんご きんとときまめ ツナ		牛乳 くわかめ ベーコン		にんじん パセリ トマト		たまねぎ キャベツ レモンがじゅう			とうもろこし にんにく		はいかパン さとう		オリーブオイル じゃがいも
○	28 (火)	今日のあめて(食育の観点)		かんこく の つけもの「キムチ」について まなぼう(食文化)								478 22.1					
		キムチラーメン 牛乳 あじしゅうまい ごまつなのちゅうかあえ		ぶたにく ボーグしゅうまい		牛乳 ちゅうみそ		にんじん ごまつな にら		はくさいキムチ たまねぎ だいにん			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
○	29 (水)	今日のあめて(食育の観点)		かいとう に ぶくまれる ミネラル を しょうろ(食品を選択する能力)								461 18.6					
		ぎゅうどん 牛乳 わかめのあえもの たいやき		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 だいにん			たまねぎ だいにん		こめ こんにやく たいやき (個装)		しょうゆ す
○	30 (木)	今日のあめて(食育の観点)		「しよひんロスさくげんけつかん」に できること から どりもう(感謝の心)								455 18.5					
		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		しょうゆ だしけずり だしのもと す だしこんぶ しお
○	31 (金)	今日のあめて(食育の観点)		しよしよ・しゅさい・ぶくきを そろえて えいようバランス の よい しょくし を しょうろ(心身の健康)								458 17.2					
		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		どりにく ちくわ		牛乳 あつあげ		かほちゃ 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		こめ こんにやく ノンエッグマヨネーズ		さとう
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・ねぎ・もやし・にんにく・マッシュルーム のりつくだに				※ 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	471 kcal			
				たんぱく質	20.2 g												