



〈今月の目標〉 がっこうきゅうしょく を しろう

総社市地食バ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 1食分(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				
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)		がっこうきゅうしょく を とおして けんこう に ついて かんがえよう(食事の重要性)							621
		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジー		とうふ 牛乳 ぶたにく あかみそ ぶたしバー ささみ	しょうが にんにく にんじん たけのこ だいこん きゅうり	たまねぎ ほししいたけ ごま ごまあぶら	さとう しょうゆ す オイスターソース	27.8			
		今日のめあて(食育の観点)		たけのこ に ついて しろう(食品を選択する能力)						558	
○	9 (水)	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとたけのこのオイスターソースいため はるさめサラダ パリッシュ		ぎゅうにく 牛乳 あつあげ パリッシュ(個装)	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな	たまねぎ しょうねぎ はるさめ ごまあぶら	さとう しょうゆ す オイスターソース	24.6			
		今日のめあて(食育の観点)		よしのに を しり あじわって たべよう(食文化)						602	
		むぎごはん 牛乳 こうやどうふのよしのに ごぼうのごまあえ		とりにく 牛乳 こうやどうふ こんぶ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	ごま じゃがいも さとう かたくりこ	しょうゆ	24.6			
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)		はいげん する とき は つぎのこし が ないように しよう(社会性)							584
		ごはん 牛乳 さけのこうみだれ さやいんげんのばいにくあえ さつまじる		さけ 牛乳 とりにく ちゅうみそ	しょうねぎ とうもろこし うめ だいこん ねぎ	しょうが もやし にんじん ごぼう	ごめ さとう さつまいも こんにゃく	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもの	26.9		
		今日のめあて(食育の観点)		せいけつ な て で しょくじ を しよう(心身の健康)						605	
○	14 (月)	パン 牛乳 チキンチャウダー ツナとこまつなのサラダ		ウインナー 牛乳 とりにく とうにゅう ミックスビーンズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ レモンかじゅう こまつな	しめじ ごまつな	パン さとう じゃがいも オリーブオイル	チキンスープ ポタージュ ホワイトルウ しお スーパーストック しょうゆ しょうゆ す	28.2		
		今日のめあて(食育の観点)		うどん に ついて まなぼう(食品を選択する能力)							652
		さんさいうどん 牛乳 かきあげ わかめのとさずあえ		とりにく 牛乳 わかめ いかつお	もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ さんさいミックス	うどん さとう あぶら	しょうゆ だしのもの しお だしこんぶ だしけずり す	22.6			
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)		しょくじ の マナー を まもって たべよう(社会性)							596
		ごはん 牛乳 ホイコーロー だいこんのちゅうかあえ グレープゼリー		ぶたにく 牛乳 あつあげ あかみそ いとかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きピーマン しょうねぎ きゅうり	ごめ さとう ごま ごまあぶら グレープゼリー(個装)	しょうゆ す テンメンジャン	23.7			
		今日のめあて(食育の観点)		ただしい はし の もちかた を かくにん しよう(食事の重要性)							664
○	17 (木)	ごはん 牛乳 さばのしおやき はりはりづけ えのきたけのあかだし		さば 牛乳 とうふ あぶらあげ あかみそ	もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ はなざりだいこん	にんじん ねぎ	ごめ さとう さといも さとう	しょうゆ だしけずり だしのもの だしこんぶ しお	26.2		
		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)							606
		ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに きくらげいりそくせきづけ		ぎゅうにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ	たまねぎ にんじん きくらげ きゅうりづけ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもの	22.6			
○	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)		アスパラガス を たべて げんき に なろう(食品を選択する能力)							619
		ピラフ 牛乳 ほきフライ アスパラガスのサラダ いちごクレープ		ベーコン 牛乳 ほきフライ	たまねぎ にんじん グリンピース レモンかじゅう アスパラガス マッシュルーム もやし	とうもろこし キャベツ	ごめ さとう あぶら オリーブオイル いちごクレープ(個装)	チキンスープ しお こしょう しょうゆ やさしいブイヨン	20.6		
		今日のめあて(食育の観点)		もりつけられた もの は できるだけ たべよう(食事の重要性・心身の健康)							585
○	22 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにくとこんさいのうまに ひじきのすのもの りんごゼリー		ぶたにく 牛乳 ひじき	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん はくさい きゅうり	にんじん さやいんげん とうもろこし	ごめ さといも さとう りんごゼリー(個装)	しょうゆ だしのもの す	21.3		
		今日のめあて(食育の観点)		にゅうがく・しんきゅう を おいおい しよう(食文化)							619
		あかごめごはん 牛乳 さわらのあまだれかけ こまつなのあえもの わかたけじる あじつけのり		さわら 牛乳 とりにく わかめ あじつけのり(個装)	キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ みつば	あかごめ ごめ さとう ごま かたくりこ	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもの しお	29.4			
○	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)		かんしゃ の きもち で しょくじ の あいさつ を しよう(感謝の心)							613
		カレーライス 牛乳 かいそうサラダ		ぎゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	グリンピース	ごめ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレールウ カレーこ ウスターソース チキンスープ しょうゆ スーパーストック す	23.4		
		今日のめあて(食育の観点)		みだしなみ を ととのえて とうばん や しょくじ を しよう(食事の重要性)							594
○	25 (金)	むぎごはん 牛乳 ちくげんに ゆかりあえ たいやき		とりにく 牛乳	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり	れんこん キャベツ きゅうり	ごめ むぎ さといも こんにゃく さとう たいやき(個装)	しょうゆ だしのもの ゆかり	22.3		
		今日のめあて(食育の観点)		はるやさい を みつけよう(食品を選択する能力)							619
		ソーイブレッド 牛乳 とりにくのマーマレードやき キャベツのレモンサラダ オニオンスープ		とりにく 牛乳 ベーコン	にんにく キャベツ とうもろこし にんじん レモンかじゅう パセリ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	ソーイブレッドさとう マーマレード じゃがいも オリーブオイル	しょうゆ こしょう スーパーストック しお	28.2		
○	30 (水)	今日のめあて(食育の観点)		よく かんて たべよう(心身の健康)							584
		ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものあまからみそいため おかかあえ とうにゅうムース		ぶたにく 牛乳 あかみそ ちくわ いかつお とうにゅうムース(個装)	にんにく しょうが たけのこ にんじん しょうねぎ はくさい もやし	ごめ さとう さといも こんにゃく	しょうゆ	24.1			
		今月の 地場 産物	総社 市産 米・赤米・しょうが きくらげ・だいこん	岡山 県産	牛乳・にんにく ねぎ・もやし	※ 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 kcal たんぱく質 g	608 24.8	

がっ こう きゅうしょく
学校給食
の目標の
ポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正し
い理解を深め、健全な
食生活を育む判断力や
望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協
同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理
解を深め、生命、自然を尊
重する精神や環境の保全
に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くのの人々
の勤労に支えられている
ことを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を
理解する。

7 食料の生産、流通
及び消費について、正
しく理解する。

がっ こう きゅうしょく
学校給食は「食」を学ぶ時間です！

がっ こう きゅうしょく たん しょくじ じかん
学校給食は、単なる食事の時間では
なく、栄養バランスのとれた食事から、食
に関するさまざまな事を学ぶ時間でもあ
ります。

みな がっ こう せい かつ じゅうじつ
皆さんの学校生活がより充実したもの
になるように、給食を通して応援してい
きます。

