

令和3年5月 学校給食予定献立表（中学校）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 好き嫌いをなく食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1日(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						
○	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)	行事食「端午の節句献立」を食べ、行事について学ぼう(食文化)							767				
		鮭の彩りごはん 牛乳 肉団子汁 柏餅	鮭肉団子	牛乳	こまつな 菜めし にんじん	とうもろこし たまねぎ 白ねぎ さくらげ	たけのこ たけのこ たくあん	米 春雨 柏餅(個装)	ごま	だしけずり だしのもと だしこんぶ しょうゆ	29.0			
○	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)	五つ星学園について知ろう(社会性)							801				
		ごはん 牛乳 新じゃがの旨煮 いかとアスパラガスの甘酢和え 味付け海苔	牛肉 厚揚げ いか	牛乳 こんぶ 味付け海苔 (個装)	かぼちゃ にんじん さやいんげん アスパラガス	たけのこ	キャベツ	米 じゃがいも 砂糖		酒 みりん しょうゆ 酢	31.1			
○	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)	毎食、感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしよう(感謝の心)							764				
		フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ	ほきフライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	油	ケチャップ(個装) 赤ワイン スープストック しょうゆ 塩	30.2			
○	11 (火)	今日のめあて(食育の観点)	麦のよさについて知ろう(食品を選択する能力)							763				
		麦ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の和え物 グレープゼリー	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ もやし	キャベツ	米 砂糖 さといも 麦 グレープゼリー(個装)	ごま油	酒 みりん しょうゆ だしのもと	26.1			
○	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを守って、食べる時間を大切にしよう(社会性)							779				
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ	グリーンピース だいこん	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	赤ワイン ウスターソース スープストック カレー粉 しょうゆ	28.1			
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)	味噌が出来るまでを知り、味噌の味の違いを知ろう(食品を選択する能力)							721				
		ごはん 牛乳 鰯のみりん干し 浅漬け 新玉ねぎの赤だし	鰯のみりん干し 豆腐 赤味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし きゅうり 干しいたけ	たまねぎ	米 さといも		しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	29.8			
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ビーマンの種類の違いについて知ろう(食品を選択する能力)							749				
		ごはん 牛乳 焼肉 ナムル	牛肉 赤味噌	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ りんご もやし きゅうり	にんにく たまねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ ウスターソース 酢	27.1			
○	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)	手洗いのポイントについて知ろう(心身の健康)							816				
		ソーイブレッド 牛乳 ビーフシチュー コールスロー	牛肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ トマトピューレ きゅうり	ソーイブレッド じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ	32.8			
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの大切さについて学ぼう(食事の重要性)							802				
		五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	鶏肉 ちくわ天ぷら 糸かつお	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう 干しいたけ だいこん	たまねぎ キャベツ	うどん 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ 塩 だしけずり	31.4			
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこについて知り、春が旬の野菜を食べよう(食品を選択する能力)							722				
		たけのこごはん 牛乳 鯖の香味焼き ひじきの酢の物 ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ ちくわ 鯖	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ とうもろこし はくさい	しょうが キャベツ	米 砂糖	ごま ミックスナッツ(個装)	酒 みりん しょうゆ だしのもと 酢	36.2			
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)	地産地消給食～給食に関わる人に感謝して食べよう～(感謝の心)							773				
		赤米ごはん 牛乳 炒り豆腐 五色和え	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きくらげ レモン果汁	キャベツ	米 赤米 じゃがいも 砂糖	ごま	酒 酢 だしのもと しょうゆ	31.1			
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで食べることの重要性について知ろう(食事の重要性)							761				
		ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの甘辛味噌煮 ゆかり和え 紫いもチップス	牛肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ 白ねぎ だいこん	にんにく 干しいたけ もやし きゅうり	米 さといも 紫いもチップス(個装)		酒 トウバンジャン テンメンジャン ゆかり	27.6			
○	24 (月)	今日のめあて(食育の観点)	胚芽パンに含まれる栄養について知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)							758				
		胚芽パン 牛乳 野菜のトマト煮込み グリーンサラダ マーメイドジャム	牛肉	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ	たまねぎ しめじ きゅうり レモン果汁	胚芽パン 砂糖 じゃがいも	マーメイドジャム(個装)	赤ワイン ケチャップ しょうゆ	スープストック 塩 酢	32.2		
○	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)	春キャベツに含まれる栄養素や食べ方について知ろう(食品を選択する能力)							741				
		ソフト麺クリームソース 牛乳 春キャベツのサラダ	ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	しめじ とうもろこし	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	酒 塩 しょうゆ	ホワイトルウ しょうゆ 酢	31.1		
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)	正しい食器の並べ方で給食を食べよう(社会性)							773				
		麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のレモン和え わかめの味噌汁	鶏肉 ハム 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	レモン果汁 たまねぎ	米 麦 砂糖 さといも		しょうゆ みりん 酒 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	31.0			
○	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)	中華料理にふれてみよう(食文化)							878				
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの中華和え パリッシュ	豆腐 豚肉 豚レバー 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳 パリッシュ(個装)	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ	にんにく たけのこ もやし	米 砂糖	ごま ごま油	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢	40.6			
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)	鯉の栄養素について知り、積極的に食べよう(食品を選択する能力)							744				
		ピースごはん 牛乳 鯉の香り和え 沢庵和え たけのこのすまし汁	鯉 豆腐	牛乳 塩昆布	パセリ にんじん ねぎ	グリーンピース レモン果汁 キャベツ たけのこ えのきたけ	たまねぎ たくあん きゅうり だいこん	米 砂糖	油	しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	34.2			
○	31 (月)	今日のめあて(食育の観点)	豚肉の栄養素と効果的な食べ方について知ろう(食品を選択する能力)							878				
		パン 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ アスパラガスのサラダ グリーンポタージュ	豚肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳 調理用牛乳	アスパラガス にんじん	レモン果汁 りんご キャベツ グリーンピース	たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	赤ワイン みりん しょうゆ 酢 一味唐辛子 チキンスープ クリームポタージュ 塩	40.6			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ねぎ だいこん・たまねぎ・にんじん	採取日	3月8日～3月12日	3月15日～3月19日	3月22日～3月24日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.43)	不検出(0.55)	不検出(0.40)	777	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)	不検出(0.46)	不検出(0.41)			kcal					
			岡山 県産	牛乳・麦・もやし・干しいたけ	※ 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。					たんぱく質	31.7			
g														