

令和3年5月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 すききらいなくたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)			
			赤の食品	緑の食品	黄の食品					
		今日のめあて(食育の観点)	ぎょうじしよく“たんごのせつごんだて”を たべ ぎょうじ について まなぼう (食文化)							
○	6	さけのいどりごはん 牛乳 にくだんごじる かわもち	牛乳 さけ にくだんご	とうもろこし きくらげ たまねぎ 白ねぎ こまつな たけのこ たけのこ たけのこ	たまねぎ にんじん にんじん なめし	こめ はるさめ かわもち(個装) ごま	だしけずり だしのもと しょうゆ	653 24.5		
○	7	今日のめあて(食育の観点)	いつつぼしがえん について しろ (社会性)							
○	7	ごはん 牛乳 しんじゃがのうまに いかとアスパラガスのあまざあえ あじつけのり	牛乳 こんぶ あじつけのり(個装) 牛肉	かぼちゃ さいやいんげん	にんじん アスパラガス キャベツ	こめ さとう	じゃがいも 酒 みりん しょうゆ 酢	665 26.1		
	10	今日のめあて(食育の観点)	しよくじのあいさつ を たいせつ に しろ (感謝の心)							
○	10	フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ	牛乳 ベーコン	とうもろこし しめじ	にんじん たまねぎ キャベツ	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 こしょう	618 25.1		
	11	今日のめあて(食育の観点)	むぎのよさ について しろ (食品を選択する能力)							
○	11	むぎごはん 牛乳 わかたけに こまつなのあえもの グレープゼリー	牛乳 わかめ	とり肉 あつあげ	たけのこ こまつな	にんじん キャベツ	さいやいんげん もやし	こめ さとう むぎ ごま油 グレープゼリー(個装) さといも	酒 みりん しょうゆ だしのもと	632 21.7
	12	今日のめあて(食育の観点)	マナー に きをつけて しよくじ を しろ (社会性)							
○	12	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	牛乳 ツナ かいそうミックス	牛肉	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも オリブオイル さとう	赤ワイン ウスターソース 酢 スープストック カレーこ しょうゆ	636 23.3	
	13	今日のめあて(食育の観点)	みそのしゅるい について まなぼう (食品を選択する能力)							
○	13	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし あさづけ しんたまねぎのあかだし	牛乳 とうふ いわしのみりんぼし	赤みそ わかめ	もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ	きゅうり きゅうりつけ たまねぎ ねぎ	こめ さといも	しょうゆ だしけずり だしのもと	626 27.3	
	14	今日のめあて(食育の観点)	ピーマンのしゅるい について しろ (食品を選択する能力)							
○	14	ごはん 牛乳 やきにく ナムル	牛乳 牛肉	赤みそ	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	にんにく もやし チンゲンサイ にんじん りんご ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	こめ さとう ごま ごま油	酒 しょうゆ いちみつがらし ウスターソース 酢	ケチャップ みりん 酢	624 22.9
	17	今日のめあて(食育の観点)	てあらいのポイントをしろ (心身の健康)							
○	17	ソーイブレッド 牛乳 ビーフシチュー コールスロー	牛乳 牛肉	牛肉	にんじん とうもろこし きゅうり マッシュルーム グリーンピース	キャベツ トマトピューレ たまねぎ	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 ピーフシチュー デミグラスベース 塩 ケチャップ	660 26.6	
	18	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのたいせつさ について まなぼう (食事の重要性)							
○	18	ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ キャベツのおかかあえ	牛乳 糸かつお	とり肉 ちくわ ちくわ天ぷら	ごぼう 干しいたけ キャベツ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	うどん さとう 油	酒 みりん 塩 だしけずり	しょうゆ だしのもと だしこんぶ	635 24.5
	19	今日のめあて(食育の観点)	たけのこ について しり はるがしゅん のやさい を たべよう (食品を選択する能力)							
○	19	たけのこごはん 牛乳 さわらのごうみやき ひじきのすのもの ミックスナッツ	牛乳 油あげ ひじき	とり肉 ちくわ さわら	しょうが ねぎ たけのこ	にんじん とうもろこし にんじん はくさい さいやいんげん	こめ さとう ごま ミックスナッツ(個装)	酒 みりん 塩 酢	しょうゆ だしのもと 酢	625 31.2
	20	今日のめあて(食育の観点)	ちさんちしよくしよく ~きしよく に かかわる ひと に かんしゃ して たべよう~ (感謝の心)							
○	20	あかごめごはん 牛乳 いりとうふ ごしきあえ	牛乳 とうふ	とり肉	きくらげ 干しいたけ こまつな にんじん	レモンかじゅう ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ごま	酒 だしのもと しょうゆ 酢	641 25.9	
	21	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで たべる ことの たいせつさ について しろ (食事の重要性)							
○	21	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとあつあげのあまからみそに ゆかりあえ むらさきもチップス	牛乳 赤みそ	あつあげ 牛肉	しょうが にんじん もやし	にんにく きゅうり 白ねぎ 干しいたけ たけのこ	こめ さといも むらさきもチップス(個装)	酒 トウバンジャン みりん テンメンジャン 酢 ゆかり	しょうゆ みりん 酢	635 23.0
	24	今日のめあて(食育の観点)	はいがパン に ふくまれる えいしよを しり すずんで たべよう (食品を選択する能力)							
○	24	はいがパン 牛乳 やさいのトマトにこみ グリーンサラダ マーメレードジャム	牛乳 牛肉	牛肉	にんにく きゅうり キャベツ しめじ	マッシュルーム トマト アスパラガス レモンかじゅう たまねぎ グリーンピース	はいがパン じゃがいも さとう マーメレードジャム(個装)	赤ワイン ケチャップ こしょう しょうゆ	スープストック 塩 酢	618 26.1
	25	今日のめあて(食育の観点)	はるキャベツの とくしよ や えいしよに ついて しろ (食品を選択する能力)							
○	25	ソフトめんクリームソース 牛乳 はるキャベツのサラダ	牛乳 とり肉	ベーコン とうにゅう	とうもろこし パセリ たまねぎ	にんじん キャベツ もやし	ソフトめん じゃがいも オリブオイル さとう	酒 塩 しょうゆ	ホワイトルウ こしょう	615 26.0
	26	今日のめあて(食育の観点)	ただしいしよき の ならべかた で きしよく を たべよう (社会性)							
○	26	むぎごはん 牛乳 とりにくのてりやき こまつなのレモンあえ わかめのみそしる	牛乳 わかめ 中みそ	とり肉 ハム 油あげ	だいこん ごぼう レモンかじゅう	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう むぎ さといも	しょうゆ みりん 酒 だしけずり だしのもと	みりん 酢 だしこんぶ	637 26.1
	27	今日のめあて(食育の観点)	ちゅうかりしよりに ふれてみよう (食文化)							
○	27	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ パリッシュ	牛乳 どうふ パリッシュ(個装) ぶた肉	赤みそ 糸かまぼこ	しょうが にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし たまねぎ	キャベツ 干しいたけ たまねぎ	こめ ごま さとう ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース	713 33.4
	28	今日のめあて(食育の観点)	かつおの えいしよに ついて しり せつきよてきに たべよう (食品を選択する能力)							
○	28	ピースごはん 牛乳 かつおのかおりあえ たくあんあえ たけのこのすましじる	牛乳 とうふ	かつお しおこんぶ	えのきたけ レモンかじゅう にんじん たまねぎ	ねぎ たくあん キャベツ きゅうり グリーンピース パセリ だいこん	こめ さとう 油	しょうゆ 塩 だしけずり	酢 だしこんぶ だしのもと	619 28.6
	31	今日のめあて(食育の観点)	ぶたにく に ふくまれる えいしよに ついて まなぼう (食品を選択する能力)							
○	31	パン 牛乳 ぶたにくのパーベキューソースかけ アスパラガスのサラダ グリーンポターージュ	牛乳 ベーコン ちゅうりよう牛乳 だいた	ぶた肉 ハム	りんご キャベツ グリーンピース	アスパラガス レモンかじゅう にんじん たまねぎ	パン さとう オリブオイル じゃがいも	赤ワイン しょうゆ いちみつがらし 酢 クリームポターージュ 塩 チキンスープ こしょう みりん	713 33.4	
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	643 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	26.4 g	