

令和3年6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〉 よく噛んで食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食あたり (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		
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーについて考えよう(社会性)							753
		ごはん 牛乳 鶏肉の五目煮 小松菜のお浸し えごまふりかけ	鶏肉 糸かまぼこ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな 枝豆	キャベツ たけのこ れんこん	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	えごまふりかけ (個装)	しょうゆ 酒 みりん だしのもと	29.5
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)	中国の料理を知ろう(食文化)							746
		ごはん 牛乳 揚げ餃子 棒棒鶏 わかめスープ	ささみ 餃子 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし えのきたけ きゅうり	米 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ スープストック こしょう 酢 酒 塩	25.4
○	3 (木)	今日のめあて(食育の観点)	歯と口の健康週間について考えよう(心身の健康)							779
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジゼリー	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 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも オレンジゼリー (個装)	オリーブオイル	スープストック ウスターソース チキンスープ 酢	カレーパウダー 赤ワイン カレー粉 しょうゆ
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点)	いしもちやこの名前の由来を知り、よく噛んで食べよう(心身の健康)							758
		ごはん 牛乳 いしもちやこのごま絡め 即席漬け 豚汁	いしもちやこ 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布 ごま漬け	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん もやし ごぼう	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま 油	酒 みりん だしごんぶ だしけずり	29.5
○	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)	大豆製品を探してみよう(食品を選択する能力)							781
		パン 牛乳 チキンピーズ グリーンサラダ 白桃ジャム	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス トマトピューレ	たまねぎ きゅうり グリーンピース しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 白桃ジャム(個装)	オリーブオイル	ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 しょうゆ	赤ワイン ローリエ 酢 しょうゆ
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事のあいさつを通して、感謝の気持ちを伝えよう(感謝の心)							820
		キムチラーメン 牛乳 白身魚のかりかりフライ チンゲン菜の中華和え	豚肉 ハム 白身魚のフライ 中味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	白菜キムチ きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく もやし	中華麺 砂糖	ごま ごま油 油	酒 中華スープ 塩 しょうゆ	みりん しょうゆ 酢
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)	正しい箸の使い方を身につけよう(社会性)							740
		ひじきごはん 牛乳 つくね おかか和え ミックスナッツ	鶏肉 つくね 油揚げ 糸かつお 糸かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	たけのこ きゅうり とうもろこし キャベツ	米 砂糖	ミックナッツ (個装)	しょうゆ だしのもと 塩	みりん 酒
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)	噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べよう(心身の健康)							754
		ごはん 牛乳 すき焼き はりはり漬け	牛肉 焼き豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい ごぼう えのきたけ 花切りだいこん	米 こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ だしのもと 酒 酢	27.3
○	11 (金)	今日のめあて(食育の観点)	入梅について知り、日本の伝統的な食文化を味わおう(食文化)							800
		麦ごはん 牛乳 鰯のかば揚げ きゅうりの梅肉和え 雷汁	鰯 豚肉 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん 梅 ねぎ	きゅうり だいこん もやし ごぼう たまねぎ しょうが 干しいたけ	米 麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	しょうゆ だしのもと だしごんぶ 酒 みりん だしけずり	32.3
○	14 (月)	今日のめあて(食育の観点)	バルサミコ酢について知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)							815
		パン 牛乳 鮭のバルサミコソースかけ コールスロー ミネストローネ	鮭 ウインナー	牛乳	にんじん 黄ピーマン トマト	キャベツ ごぼう きゅうり しめじ たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ノイックマヨ ネーズ(個装)	スープストック バルサミコ酢 塩 しょうゆ	しょうゆ 赤ワイン
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)	なすに含まれている栄養素を知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)							756
		ごはん 牛乳 麻婆茄子 たこの中華和え パリッシュ	豚肉 たこ 豆腐 赤味噌	牛乳 わかめ パリッシュ(個装)	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ なす 干しいたけ にんにく きゅうり もやし	米 砂糖	ごま油	オイスターソース トウバンジャン 一味唐辛子 酒 酢 しょうゆ	32.4
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)	地場産物を探し、地域の食文化を知ろう(食文化)							784
		麦ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え のり佃煮	牛肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し のり佃煮(個装)	にんじん 枝豆 ごまつな かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 里芋 砂糖 こんにゃく		しょうゆ だしのもと 酒	みりん 酢
○	17 (木)	今日のめあて(食育の観点)	楽しい会食をしよう(食事の重要性)							763
		チャーハン 牛乳 メンチカツ ばんさんすう 白桃ゼリー	焼豚 メンチカツ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ グリーンピース もやし とうもろこし きゅうり	米 春雨 砂糖 白桃ゼリー(個装)	油 ごま油	スープストック チキンスープ 塩 しょうゆ	酒 酢 しょうゆ
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)	毎月19日は「食育の日」～地産地消給食に使われている食材を知ろう～(食文化・感謝の心)							809
		赤米ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり えのきたけ もやし たまねぎ しょうが	米 赤米 こんにゃく 砂糖		みりん 酒 ゆかり だしのもと だしごんぶ だしけずり	30.9
○	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)	手洗いをしっかりとしよう(心身の健康・社会性)							753
		パン 牛乳 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き カラフルレモンマリネ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく もやし レモン果汁 しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ノイックマヨネーズ	しょうゆ 酢 スープストック チキンスープ 塩 しょうゆ	辛子粉 赤ワイン
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)	鉄の働きを知り、身体について考えよう(心身の健康)							752
		ハッシュドビーフ麺 牛乳 ツナサラダ プルーン	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン トマトピューレ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ プルーン(個装)	ソフト麺 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 チキンスープ 塩 しょうゆ	ケチャップ ハヤシロウ しょうゆ 酢
○	23 (水)	今日のめあて(食育の観点)	旬の食べ物を味わい、季節を感じよう(食品を選択する能力)							737
		ごはん 牛乳 鰯の梅じょうゆかけ 沢庵和え 豆腐の味噌汁	鰯 油揚げ 豆腐 中味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん 梅	えのきたけ たくあん もやし たまねぎ きゅうり	米 里芋 砂糖		しょうゆ だしのもと だしごんぶ だしけずり	みりん だしごんぶ
○	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)	水分補給をしよう(食品を選択する能力)							752
		ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの中華炒め きゅうりとじゃこの中華和え	牛肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	黒ごま ごま油	一味唐辛子 酒 オイスターソース 酢	32.9
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)	和食の良さを知り、望ましい食生活を考えよう(心身の健康)							740
		ごはん 牛乳 炒り鶏 ひじきの酢の物 冷凍みかん	鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ 干しいたけ もやし 冷凍みかん ごぼう とうもろこし しょうが	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも		しょうゆ みりん 酒 酢	26
○	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの大切さを学ぼう(食事の重要性)							770
		ソーイブレッド 牛乳 牛肉と白いんげん豆のトマト煮 枝豆サラダ	牛肉 ハム 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん 枝豆 トマトピューレ	たまねぎ きゅうり しめじ だいこん	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖	ノイックマヨネーズ (個装)	赤ワイン ウスターソース スープストック 塩 しょうゆ	ケチャップ 塩
○	29 (火)	今日のめあて(食育の観点)	カルシウムについて知り、組み合わせを考えて食べよう(心身の健康)							742
		ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものオイスターソース煮 さやいんげんのごま和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ にんにく キャベツ きくらげ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース 一味唐辛子 酒 酢	28.6
○	30 (水)	今日のめあて(食育の観点)	牛乳の栄養素を知り、すすんで飲もう(心身の健康)							756
		ごはん 牛乳 いかと茄子のカレー炒め ちりめん和え 抹茶ピーズ	豚肉 いか ちくわ 抹茶ピーズ(個装)	牛乳 しらす干し	にんじん 枝豆 ごまつな	しょうが なす たまねぎ しめじ もやし キャベツ とうもろこし にんにく	米 砂糖		しょうゆ カレー粉 酒	38.7
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ にんじん・たまねぎ	採取日	4月7日～4月9日	4月12日～4月16日	4月19日～4月23日		今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	766 (kcal)
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.40)	不検出(0.48)	不検出(0.42)				
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.46)	不検出(0.47)	不検出(0.42)				
			採取日	4月26日～5月7日						
岡山 県産	牛乳・いしもちやこ・干しいたけ・ねぎ・ もやし・トマトピューレ・白桃ジャム のり佃煮・白桃ゼリー	採取日	4月26日～5月7日				※ アレルギ対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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 (g)	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.49)							
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)							