

令和3年6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〉 よくかんでたべよう

| 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) | しよじのマネーについて かんがえよう(社会性) | | | | | | |
| ○ | 1 (火) | ごはん 牛乳 とりにくのごもくに こまつなのおひたし えごまふりかけ | とり肉 牛乳 だいず ひじき さつまあげ 糸かまぼこ | にんじん キャベツ こまつな れんこん えだまめ | たけのこ えだまめ | こめ じゃがいも さとう こんにやく えごまふりかけ(個装) | しょうゆ みりん だしのもと 酒 | 627 24.8 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | ちゅうごくのりよりを しろう(食文化) | | | | | | |
| ○ | 2 (水) | ごはん 牛乳 あげぎょうざ バンバンジー わかめスープ | ささみ 牛乳 ベーコン わかめ とうふ ぎょうざ | たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり とうもろこし | きくらげ もやし | こめ ごま さとう ごま油 油 | しょうゆ 酢 スープストック 酒 こしょう 塩 | 612 21.1 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | はとくちのけんこうしゅうかんについて かんがえよう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 3 (木) | カレーライス 牛乳 かいそうサラダ オレンジゼリー | 牛肉 牛乳 かいそうミックス ツナ | たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり | キャベツ | こめ むぎ オリーブオイル さとう オレンジゼリー(個装) | 赤ワイン ウスターソース スープストック しょうゆ 酢 | 709 23.6 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | いしもちじゃこのなまえのゆらいをしりよくかんでたべよう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 4 (金) | ごはん 牛乳 いしもちじゃこのごまからめ そくせきつけ ぶたじる | いしもちじゃこ 牛乳 ぶた肉 しおこんぶ 油あげ ごぶつけ 中みそ | たいこん きゅうり にんじん もやし ごぼう | ねぎ ごぼう | こめ 油 さとう ごま こんにやく さといも | しょうゆ 酒 みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり | 631 24.8 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | だいずせいひんをさかして みよう(食品を選択する能力) | | | | | | |
| ○ | 7 (月) | パン 牛乳 チキンピーンズ グリーンサラダ はくとうジャム | とり肉 牛乳 ウイナー だいず | グリーンピース にんじん アスパラガス たまねぎ トマトピューレ キャベツ | きゅうり しめじ | パン さとう じゃがいも オリーブオイル はくとうジャム(個装) | ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ローリエ スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酢 | 633 26.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | しよじのあいさつをとおしてかんしゃのきもちをつたえよう(感謝の心) | | | | | | |
| ○ | 8 (火) | キムチラーメン 牛乳 しろみざかなのかりかりフライ チンゲンサイのちゅうかあえ | ぶた肉 牛乳 しろみざかなのフライ ハム 中みそ | チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさいキムチ くらげ | きゅうり にんにく キャベツ | ちゅうかめん ごま さとう ごま油 油 | しょうゆ 酒 ちゅうかスープ みりん 塩 こしょう 酢 | 657 27.7 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | ただし(は)のつかい方を みにつけよう(社会性) | | | | | | |
| ○ | 9 (水) | ひじきごはん 牛乳 つくね おかかあえ ミックスナッツ | とり肉 つくね 牛乳 油あげ ひじき 糸かまぼこ 糸かつお | とうもろこし えだまめ | にんじん きゅうり キャベツ たけのこ | こめ さとう ミックスナッツ(個装) | しょうゆ みりん だしのもと 酒 塩 | 629 27 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | かむことのたいせつさをしりよくかんでたべよう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 10 (木) | ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ | 牛肉 牛乳 きざみこんぶ やきとうふ | たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ごぼう はなざりだいこん | キャベツ ねぎ | こめ ごま さとう こんにやく | しょうゆ 酒 だしのもと 酢 | 628 23.2 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | にゅうばいについてしりいほんの でんとうてきな しよぶんかをあじわおう(食文化) | | | | | | |
| ○ | 11 (金) | むぎごはん 牛乳 いわしのかばあげ きゅうりのばいにくあえ かみなりじる | いわし 牛乳 ぶた肉 とうふ 中みそ | しょうが きゅうり だいこん ねぎ うめ たまねぎ | にんじん ごぼう もやし | こめ むぎ こんにやく ごま油 かたくりこ さとう | しょうゆ 酒 だしのもと みりん だしこんぶ だしけずり | 677 28.8 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | パルサミコすについてしりあじわってたべよう(食品を選択する能力) | | | | | | |
| ○ | 14 (月) | パン 牛乳 さけのバルサミコソースかけ コールスロー ミネストローネ | さけ 牛乳 ウイナー | きゅうり キャベツ にんじん にんにく 黄ピーマン たまねぎ トマト | ごぼう しめじ | パン さとう 油 じゃがいも かたくりこ ノエッグマヨネーズ(個装) | スープストック しょうゆ バルサミコ酢 赤ワイン 塩 こしょう | 661 29.1 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | なすのえいようそをしりすすんでたべよう(食品を選択する能力) | | | | | | |
| ○ | 15 (火) | ごはん 牛乳 マーボーなす たこのちゅうかあえ パリッシュ | ぶた肉 わかめ 牛乳 たこ とうふ 赤みそ パリッシュ(個装) | 干しいたけ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にんにく きゅうり もやし | ねぎ なす | こめ ごま油 さとう | オイスターソース 酒 トウバンジャン 酢 いちみとうがらし しょうゆ | 630 27.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | じばさんぶつをさかしてちいきのしよぶんかをしろう(食文化) | | | | | | |
| ○ | 16 (水) | むぎごはん 牛乳 さといものそばろに キャベツのあますあえ のりつくだに | 牛肉 牛乳 しらす干し あつあげ のりつくだに(個装) | キャベツ もやし こまつな かぼちゃ 赤ピーマン えだまめ | たまねぎ にんじん | こめ むぎ さといも こんにやく さとう | しょうゆ 酒 だしのもと みりん 酒 | 641 25.2 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | たのしいかいよくをしろう(食事の重要性) | | | | | | |
| ○ | 17 (木) | チャーハン 牛乳 メンチカツ ばんさんすう はくとうゼリー | やきぶた 牛乳 ハム メンチカツ | たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり グリーンピース | きくらげ もやし | こめ さとう 油 はるさめ ごま油 はくとうゼリー(個装) | スープストック 酒 チキンスープ 酢 塩 こしょう しょうゆ | 645 21.6 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | ちさんちしよきゅうしよ〜ちさんちしよのしよざいを みつけよう〜(食文化・感謝の心) | | | | | | |
| ○ | 18 (金) | あかごめごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ かぼちゃのみそじる | ぶた肉 牛乳 油あげ とうふ 中みそ | しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ | かぼちゃ もやし ねぎ | こめ あかごめ こんにやく さとう | しょうゆ 酒 ゆかり だしのもと だしこんぶ だしけずり | 678 26.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | てをしかりとあらおう(心身の健康・社会性) | | | | | | |
| ○ | 21 (月) | パン 牛乳 とりにくのからしマヨネーズやき カラフルレモンマリネ コンソメスープ | とり肉 牛乳 ベーコン | にんにく キャベツ 赤ピーマン もやし 黄ピーマン パセリ | たまねぎ にんじん しめじ レモンかじゅう | パン さとう じゃがいも オリーブオイル ノエッグマヨネーズ | しょうゆ 酢 スープストック 赤ワイン チキンスープ 塩 こしょう | 614 27.9 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | てつのはたらきをしりからだについて かんがえよう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 22 (火) | ハッシュドビーフめん 牛乳 ツナサラダ プルーン | 牛肉 牛乳 ツナ わかめ | 赤ピーマン たまねぎ トマトピューレ にんにく グリーンピース マッシュルーム とうもろこし プルーン(個装) | キャベツ にんじん | ソフトめん じゃがいも オリーブオイル さとう | 赤ワイン ウスターソース チキンスープ 塩 こしょう しょうゆ | 622 23.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | しゅんのたべものをあじわいませつを かんじよう(食品を選択する能力) | | | | | | |
| ○ | 23 (水) | ごはん 牛乳 あじのうめじょうゆかけ たくあんあえ とうふのみそじる | あじ とうふ 牛乳 わかめ しおこんぶ 中みそ 油あげ | うめ たくあん えのきたけ もやし たまねぎ にんじん | きゅうり | こめ さとう さといも | しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり | 616 27.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | すいぶんほきゅうをしろう(食品を選択する能力) | | | | | | |
| ○ | 24 (木) | ごはん 牛乳 ぎゅうにくとピーマンのちゅうかいため きゅうりとじゃこのちゅうかあえ | 牛肉 牛乳 しらす干し あつあげ | 赤ピーマン しょうが 黄ピーマン たけのこ 干しいたけ にんにく にんじん もやし キャベツ | たまねぎ ピーマン きゅうり | こめ ごま油 じゃがいも 黒ごま こんにやく さとう | いちみとうがらし 酒 オイスターソース 酢 しょうゆ | 622 23.3 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | わしよのよさをしろう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 25 (金) | ごはん 牛乳 いりどり ひじきのすのもの れいとうみかん | とり肉 牛乳 ちくわ ひじき | とうもろこし にんじん 干しいたけ たけのこ れいとうみかん しょうが | キャベツ もやし ねぎ | こめ じゃがいも こんにやく さとう | しょうゆ 酒 みりん 酢 | 622 22 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | あさごはんのたいせつさをまなぼう(食事の重要性) | | | | | | |
| ○ | 28 (月) | ソーイブレッド 牛乳 ぎゅうにくとしろいんげんまめのトマトに えだまめサラダ | 牛肉 牛乳 白いんげんまめ ハム | たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ トマトピューレ トマト | きゅうり だいこん えだまめ | ソーイブレッド さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ(個装) | 赤ワイン ウスターソース スープストック こしょう | 624 27 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | カルシウムについてしろう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 29 (火) | ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものオイスターソースに さやいんげんのごまあえ | ぶた肉 牛乳 あつあげ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ | もやし ねぎ きくらげ | こめ ごま じゃがいも ごま油 こんにやく さとう | オイスターソース 酢 いちみとうがらし 酒 しょうゆ | 615 23.8 | |
| | | 今日のめあて(食育の観点) | ぎゅうにゅうのえいようそをしりすすんでのもう(心身の健康) | | | | | | |
| ○ | 30 (水) | ごはん 牛乳 いかとなすのカレーいため ちりめんあえ まつちャピーンズ | ぶた肉 いか 牛乳 しらす干し ちくわ まつちャピーンズ(個装) | にんにく しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし | えだまめ たまねぎ なす キャベツ しめじ | こめ さとう | カレーこ しょうゆ 酒 | 630 31.9 | |
| 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 (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | 岡山 県産 | 牛乳・いしもちじゃこ・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 | | | | | |
| | | | 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 | | | | | |
| | | | セシウム134(ベクレル/Kg) | 不検出(0.49) | ※ アレルギー対応食品は、 で示します。 | | | | |
| | | | セシウム137(ベクレル/Kg) | 不検出(0.48) | ※ 天候等により献立を変更する場合があります。 | | | | |