



令和3年7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〉 暑さに負けない食事をしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(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 (木)	今日のめあて(食育の観点) キムチチャーハン 牛乳 揚げしゅうまい ばんさんすう アーモンド	洗済しやすところを知り、気をつけて手を洗おう (心身の健康)							703 25.1
		焼豚 豚肉 しゅうまい 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース もやし	白菜キムチ キャベツ	米 春雨 砂糖	油 ごま油 アーモンド (個装)	酒 酢 しょうゆ 中華スープのもと	チキンスープ 塩 こしょう
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の塩焼き きゅうりのピリ辛和え わかめの味噌汁 納豆	食器の並べ方を学び、正しい並べ方ができているか確認しよう (食文化)							801 36.0
		鯖 油揚げ 中味噌 納豆(個装)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう	きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	黒ごま	塩 一味唐辛子 みりん しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	
○	5 (月)	今日のめあて(食育の観点) レーズンパン 牛乳 鶏肉のエスカパージュ コンソメスープ	水の大切さを理解し、こまめに水分を補給しよう (心身の健康)							875 33.0
		鶏肉 ベーコン	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	レモン果汁	レーズンパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	こしょう 酢 しょうゆ 赤ワイン 野菜ブイオン	塩 チキンスープ
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 肉じゃが ピーマンの大豆和え 磯わかめふりかけ	和食の基本を知り、伝統を受け継いでいこう (食文化)							754 26.8
		牛肉 大豆 糸かつお	牛乳 磯わかめ ふりかけ (個装)	にんじん さやいんげん ピーマン 赤ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし		米 こんにやく 砂糖 じゃがいも		酒 しょうゆ みりん	
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 即席漬け 七タ汁 七タゼリー	行事食“七夕料理”を知ろう (食文化)							738 29.3
		鯖 油揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	ねぎ にんじん オクラ	しょうが だいこん たまねぎ	きゅうり漬 七タゼリー (個装)	米 赤米うどん 七タゼリー (個装)	ごま	しょうゆ だしけずり だしこんぶ 酒 だしのもと	
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点) 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	あいさつの意味を理解し、感謝の気持ちを込めてあいさつをしよう (感謝の心)							829 27.9
		牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ 枝豆	なす たまねぎ キャベツ 冷凍みかん	きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	赤ワイン しょうゆ カレールウ 酢 ウスターソース スープストック	
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの酢の物 黒糖ビーンズ	旬の食べ物“もずく”を使った、沖縄県の郷土料理を味わおう (食品を選択する能力)							760 34.8
		豚肉 中味噌 豆腐 いか 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳 もずく	にんじん にがり	たまねぎ きゅうり	もやし キャベツ	米 砂糖 ビーフン	ごま	酒 だしのもと しょうゆ 酢 しょうゆ	塩 こしょう
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点) ツナサンド 牛乳 ラタトゥイユ	夏野菜の特徴を学び、食べ方を考えよう (心身の健康)							718 31.5
		ツナ ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ とうもろこし なす マッシュルーム		ソーイブレッド 米粉マカロニ 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ (個装)	ローリエ 赤ワイン 野菜ブイオン	ケチャップ 塩 こしょう
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) 五目うどん 牛乳 鰯の磯揚げ きゅうりのゆかり和え	朝ごはんと生活習慣の関係を知り、朝ごはんを食べるようにしよう (食事の重要性)							797 32.5
		鶏肉 鰯の磯揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ	きゅうり	うどん	油	酒 塩 しょうゆ みりん だしけずり だしこんぶ だしのもと ゆかり	
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 茄子と厚揚げの甘辛味噌炒め ちりめん和え わらび餅	夏バテをしないように、食事内容に気をつけよう (心身の健康)							757 27.5
		豚肉 中味噌 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ なす だいこん 干しいたけ	たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにやく じゃがいも わらび餅 (個装)	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 牛肉とたけのこの千切り炒め きくらげの中華和え	食事をする環境を整え、気持ちよく食事ができるようにしよう (社会性)							749 27.2
		牛肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ きくらげ	にんにく たけのこ もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	酒 しょうゆ 酢	
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点) 赤米ごはん 牛乳 いかと根菜の煮物 昆布和え ニューピオーネ	地産地消のよさを振り返り、家庭でもできることを考えよう (食文化)							702 25.0
		いか ちくわ	牛乳 塩昆布	オクラ にんじん 枝豆	ごぼう しょうが たけのこ 干しいたけ 花切りだいこん ニューピオーネ	きゅうり	米 赤米 こんにやく 砂糖 里芋		酒 みりん しょうゆ 酢	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・じゃがいも・しょうが・たまねぎ・きくらげ ニューピオーネ	採取日		5月10日～5月14日	5月17日～5月21日	今月の 栄養価	エネルギー	765	
			セシウム134(ベクレル/Kg)		不検出(0.39)	不検出(0.45)			Kcal	
			セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出(0.52)	不検出(0.56)				
			採取日		5月24日～5月28日	5月31日～6月4日				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・トマトピューレ	採取日		5月24日～5月28日	5月31日～6月4日	たんぱく質	g	29.7		
		セシウム134(ベクレル/Kg)		不検出(0.38)	不検出					
		セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出(0.44)	不検出					

※ アレルギ-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。

7/1～8/31は「熱中症予防強化月間」です！

気温が30℃を超えると熱中症で体調を崩す人が増えます。マスク生活にも慣れてきたと思いますが、暑さと湿度で体力を消耗しがちです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。食欲が落ちることもありますが、栄養バランスを考えて食べることが大切です。また、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

