

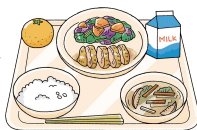


〈今月の目標〉 感謝して食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養 1食分(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		
○	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)	生活のリズムを整えよう(心身の健康)							747
		ごはん 牛乳 豚肉の甘酢ソース炒め チンゲン菜の辛子和え	豚肉 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	しょうが もやし	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ 辛子粉 こしょう
○	11 (火)	今日のめあて(食育の観点)	行事食「おせち料理」について知ろう(食文化)							786
		ごはん 牛乳 鯖の照り焼き なます 白玉雑煮 黒豆	鯖 鶏肉 黒豆(個装)	牛乳	ほうれんそう 金時にんじん にんじん ねぎ	だいこん はくさい 干しいたけ ゆず果汁	ごぼう	米 餅 砂糖	ごま	しょうゆ みりん 塩 だしのもと 酢 酒 だしこんぶ
○	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物から季節を感じよう(食品を選択する能力)							763
		ごはん 牛乳 すき焼き れんこんの梅肉和え チーズ	牛肉 豆腐 糸かつお	牛乳 チーズ(個装)	にんじん ごまつな うめ	たまねぎ ごぼう はくさい 白ねぎ もやし	えのきたけ れんこん	米 こんにやく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 だしのもと
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【北小ワケスト給食】食器の片づけ方を見直そう(社会性)							830
		チャーハン 牛乳 鶏肉の唐揚げ ばんさんすう みかんタルト	焼豚 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ グリーンピース しょうが	だいこん	米 片栗粉 春雨 砂糖 みかんタルト (個装)	ごま油 油	しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう 酒 中華スープのもと
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスを考えて、好き嫌いをせずに食べよう(食事の重要性・心身の健康)							721
		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌煮 沢庵和え 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布 小魚アーモンド (個装)	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし たくあん しょうが にんにく	だいこん	米 こんにやく 砂糖		しょうゆ 酒 だしのもと
○	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「防災とボランティアの日」を知ろう(社会性)							760
		パン 牛乳 ウィナー ツナサラダ 米粉のマカロニスープ	ウィンナー ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ しめじ セロリ	たまねぎ	パン じゃがいも 米粉マカロニ	ノンエッグマ ネーズ(個装)	チキンスープ スープストック 赤ワイン
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)	旬の野菜「白菜」のよさを知ろう(食品を選択する能力)							781
		ソフト麺シーフードホワイトソース 牛乳 白菜サラダ アーモンド	ベーコン いか あさり	牛乳 調理用牛乳	にんじん	とうもろこし マッシュルーム レモン果汁 グリーンピース たまねぎ はくさい だいこん		ソフト麺 じゃがいも 砂糖	オリブオイル アーモンド (個装)	ホワイトルウ ポタージュ 赤ワイン しょうゆ こしょう
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)	～毎月19日は食育の日～ 総社市で作られている食べ物を知ろう(感謝の心)							758
		赤米ごはん 牛乳 麻婆大根 セロリの和え物 ニューピオーネゼリー	豚肉 豚レバー ハム 赤味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ セロリ しょうが にんにく	キャベツ	米 赤米 砂糖 ごま油 ニューピオーネ ゼリー(個装)	酢 しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン	25.5
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「ほうれん草」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)							748
		ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草のお浸し 抹茶ピーンズ	鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ 糸かつお 抹茶ピーンズ(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう もやし れんこん 干しいたけ		米 こんにやく さといも 砂糖		しょうゆ みりん 酒 だしのもと
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)	噛むことを意識して食べよう(心身の健康)							721
		ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの柚子香和え 豚汁	豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ だいこん ゆず果汁	ごぼう	米 砂糖 こんにやく さつまいも		だしのもと だしこんぶ 酒 酢
○	24 (月)	今日のめあて(食育の観点)	給食の歴史について学ぼう(食文化)							822
		ソーイブレッド 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ポタージュ ニューピオーネジャム	ハンバーグ ベーコン ハム	牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン果汁 グリーンピース	たまねぎ	ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 ニューピオーネ ジャム(個装)	オリブオイル	ポタージュ チキンスープ 塩 しょうゆ
○	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)	箸の持ち方を見直そう(社会性)							737
		五目ラーメン 牛乳 揚げシューマイ きくらげの甘酢和え	豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 白ねぎ しょうが きくらげ はくさい もやし にんにく	とうもろこし	中華麺 砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう 塩 中華スープのもと
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)	韓国の料理について学ぼう(食文化)							743
		ごはん 牛乳 チゲ鍋 もやしのナムル	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 赤味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ごぼう だいこん はくさい しめじ にんにく	はくさい はくさいキムチ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 酢 みりん トウバンジャン
○	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【山手小ワケスト給食】感染予防のためにしっかり手を洗おう(心身の健康)							844
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ ガトーショコラ	豚肉 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	米 麦 砂糖 じゃがいも ガトーショコラ (個装)	オリブオイル	赤ワイン カレー粉 ウスターソース スープストック しょうゆ 酢 塩 チキンスープ
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)	和食のよさについて考えよう(食文化・感謝の心)							779
		麦ごはん 牛乳 鯖の柚子味噌かけ はりはり漬け えのきたけのすまし汁	鯖 豆腐 白味噌	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ごまつな ねぎ	キャベツ えのきたけ ゆず果汁	たまねぎ 花切だいこん	米 麦 砂糖		しょうゆ だしのもと だしこんぶ みりん 酒 酢 塩
○	31 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝食の大切さを知り、生活習慣を見直そう(食事の重要性)							773
		レーズンパン 牛乳 ポークピーンズ コーンサラダ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん キャベツ とうもろこし		レーズンパン じゃがいも 砂糖		赤ワイン ウスターソース スープストック こしょう 塩 ローリエ ノンオイルゆずドレッシング(個装)
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・だいこん・セロリ はくさい・ほうれんそう・キャベツ	採取日		11月1日～11月5日	11月8日～11月12日	今月の 栄養価	エネルギー	770	
			セシウム134(ベクレル/Kg)		不検出(0.43)	不検出(0.46)			kcal	
			セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出(0.49)	不検出(0.51)				
			採取日		11月15日～11月19日	11月22日～11月26日				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・ニューピオーネゼリー ニューピオーネジャム	採取日		11月15日～11月19日	11月22日～11月26日	たんぱく質	31.6			
		セシウム134(ベクレル/Kg)		不検出(0.52)	不検出(0.52)		g			
		セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出(0.59)	不検出(0.51)					
		採取日		11月15日～11月19日	11月22日～11月26日					

※ 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。

1月24日(月)～30日(日)は
全国学校給食週間です。



「学校での食育の取り組み」を展示します！

日時：令和4年1月24日(月)～令和5年1月頃 予定

場所：総社市地食べ学校給食センターえがお

2階 見学通路・展示ホール

※今年度も新型コロナウイルス感染予防対策のため、「知っ展」は開催しません。学校給食センターえがおで各校の食育の取り組みを展示する予定です。



日本の学校給食の始まりは明治時代で、おにぎりと魚、漬物でした。当時は栄養不足を補うものでしたが、現在では栄養バランスのよい給食に変化してきました。その当時の気持ちを忘れないために「全国学校給食週間」は設けられました。給食ができるまでに関わっている多くの人に感謝し、食べ物の大切さについて、考える一週間です。