



〈今月の目標〉 楽しい給食時間にしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 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 (水)	今日のめあて(食育の観点)	牛乳の栄養素を知り、すすんで飲む(食品を選択する能力)						しょうゆ みりん ゆかり	740
		ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げの味噌炒め ゆかり和え	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 干しいたけ だいこん たまねぎ キャベツ	もやし きゅうり しょうが たけのこ	米 じゃがいも		
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	学校給食について学ぼう(食事の重要性・心身の健康)						しょうゆ みりん 酢	749
		ごはん 牛乳 肉じゃが はりはり漬け	牛肉	牛乳 荳わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 花切だいこん	キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖		
	9 (金)	入学式								
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点)	手を洗うタイミングを知ろう(心身の健康)						しょうゆ みりん 酢 辛子粉 塩	765
		パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり えのきたけ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも		カレージョ ネズ(個装)
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	わかめに含まれる栄養素を知ろう(食品を選択する能力)						しょうゆ みりん だしのもと だしこんぶ 塩	772
		わかめうどん 牛乳 かき揚げ 小松菜のおかか和え	鶏肉 かまぼこ 糸かつお	牛乳 わかめ	ねぎ こまつな にんじん	ごぼう もやし 干しいたけ	キャベツ たまねぎ かきあげ	うどん 砂糖		油
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	好き嫌いをなく、しっかり食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ みりん 酢	797
		ごはん 牛乳 根菜のそぼろ煮 レモン和え プルーン	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ セロリ	キャベツ はくさい	米 里芋 こんにやく 砂糖		
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食べる順番に気をつけながら食べよう(社会性)						しょうゆ みりん 酢 ウスターソース 辛子粉 塩	769
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ いちごクレープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米 砂糖 いちごクレープ (個装)		オリーブオイル
○	16 (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「地場産物」を知ろう～(食文化・感謝の心)						しょうゆ みりん 酢 オイスターソース トウバンジャン	753
		赤米ごはん 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう 黒糖ビーンズ	豚肉 ハム 赤味噌 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ	しょうが キャベツ だいこん	米 赤米 春雨 砂糖		ごま油
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	アスパラガスについて知り、春の訪れを感じよう(食品を選択する能力)						しょうゆ みりん 酢 ウスターソース ローリエ 塩	749
		パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	豚肉 ウィンナー いか 大豆	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	レモン果汁	パン じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	大豆について知り、身近にある大豆製品を見つけよう(食品を選択する能力・食文化)						しょうゆ みりん 中華スープの素 カレー粉 酢	766
		ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 キャベツの甘酢和え	鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが セロリ たまねぎ たけのこ	キャベツ もやし にんにく	米 じゃがいも 砂糖		
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	お祝い給食を食べよう(食文化)						しょうゆ みりん 酢 だしのもと だしこんぶ 塩	838
		赤飯 牛乳 白身魚のかりかりフライ 五色和え 若竹汁	白身魚のフライ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう こまつな	もやし キャベツ たけのこ	たまねぎ えのきたけ きくらげ	赤飯 砂糖		ごま油
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーについて考えながら食べよう(社会性)						しょうゆ みりん 酢 ハヤシルウ ウスターソース 塩	771
		ハヤシルウ 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖		オリーブオイル
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点)	たけのこについて知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)						しょうゆ みりん 酢 トウバンジャン テンメンジャン	746
		ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲン菜のごま和え 小魚アーモンド	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 小魚アーモンド (個装)	にんじん ちんげんさい 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 白ねぎ	しょうが たまねぎ きくらげ とうもろこし にんにく キャベツ	米 砂糖		ごま油
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの役割について学ぼう(食事の重要性)						しょうゆ みりん 酢 ホウワイルウ しょうゆ こしょう	741
		パン 牛乳 クラムチャウダー コーンサラダ いちごジャム	ベーコン あさり ミックスベジタブル 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	とうもろこし だいこん レモン果汁	パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム (個装)		オリーブオイル
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ラーメンについて知り、中国の食文化について考えよう(食文化)						しょうゆ みりん 酢 スーパーストック チキンスープ 塩	814
		しょうゆラーメン 牛乳 揚げ餃子 きゅうりの中華和え ミックスナッツ	ぎょうざ 豚肉 なた 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ とうもろこし しょうが	もやし きゅうり にんにく キャベツ	中華麺 砂糖		黒ごま ごま油 油 ミックスナッツ (個装)
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	正しい食器の並べ方を学ぼう(社会性)						しょうゆ みりん 酢 だしのもと だしこんぶ	751
		ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 即席漬け 豚汁	鮭 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり漬け	もやし だいこん	米 里芋 こんにやく 片栗粉 砂糖		
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「八十八夜」について知ろう(食文化)						しょうゆ みりん 酢	741
		ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの酢の物 抹茶ビーンズ	鶏肉 さつま揚げ ちくわ 抹茶ビーンズ (個装)	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん	キャベツ とうもろこし 干しいたけ	米 里芋 こんにやく 砂糖		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ セロリ・だいこん・キャベツ	採取日	2月1日～2月5日	2月8日～2月12日	2月15日～2月19日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	769	
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.49)	不検出(0.46)	不検出(0.51)			(kcal)	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.55)	不検出(0.53)				
			採取日	2月22日～2月26日	※ アレルギー対応食品は、 で示します。					
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	2月22日～2月26日	※ 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	30			
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)							
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.55)							