

令和3年4月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 たのしいきょうしゅくじかんしよう

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)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
			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				
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 キャベツとあつあげのみそいため ゆかりあえ	きゅうりゆのえいようそをしり、すすんでのもう(食品を選択する能力)				613		
		ふた肉 牛乳 あつあげ 赤みそ	にんじん たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ だいこん さやいんげん キャベツ	もやし きゅうり しょうが	こめ じゃがいも	しょうゆ みりん ゆかり	25		
○	8 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが はりはりづけ	がっこうきょうしゅくについてまなぼう(食事の重要性・心身の健康)				620		
		牛肉 牛乳 くわわかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん はなぎりだいこん	キャベツ	こめ こんにやく さとう	しょうゆ みりん 酢	20.5		
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 さばのしおやき キャベツのこぶあえ さんさいのみそしる	しゅんのたべもの「さんさい」をしり、すすんでたべよう(食品を選択する能力)				673		
		さば 牛乳 こぶ こんぶ 油あげ わかめ 中みそ	にんじん もやし わらび たまねぎ ぜんまい	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	しょうゆ だしけずり 塩	25.5		
○	12 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 とりにくのマスタードやき ツナサラダ オニオンスープ	てをあらうタイミングをしろう(心身の健康)				629		
		とり肉 牛乳 ベーコン ツナ	にんじん きゅうり パセリ えのきたけ たまねぎ	キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ(こそう)	しょうゆ みりん からし 塩	30.1		
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点) わかめうどん 牛乳 かきあげ こまつなのおかかあえ	わかめにぶくまれるえいようそをしろう(食品を選択する能力)				623		
		とり肉 牛乳 かまぼこ わかめ 糸かつお	かきあげ ごぼう こまつな もやし にんじん 干しいたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	うどん さとう	しょうゆ だしのもと だしこんぶ 塩	21.8		
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのそばろに レモンあえ プルーン	すきらいなく、しっかりたべよう(食品を選択する能力)				664		
		牛肉 牛乳 あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう セロリ はくさい れんこん プルーン(こそう)	キャベツ レモンかじゅう ごぼう	こめ さといも さとう	しょうゆ だしのもと 酢 みりん 酒	22.5		
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ はるキャベツのサラダ いちごクレープ	たべるしゅんぱんにきをつけながらたべよう(社会性)				662		
		ハンバーグ 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり マッシュルーム	キャベツ とうもろこし	こめ さとう いちごクレープ(こそう)	赤ワイン ケチャップ スープストック 酢 ウスターソース チキンスープ しょうゆ 塩	25		
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 マーボーだいこん ばんさんすう こくとうビーンズ	毎月19日は「食育の日」～ちんちんきょうしゅくにつかわれている「じばさんぶつ」をしろう～(食文化・感謝の心)				635		
		ふた肉 牛乳 ハム 赤みそ こくとうビーンズ(こそう)	にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	しょうが キャベツ だいこん	こめ あかごめ さとう	しょうゆ オイスターソース 酒 酢 トウバンジャン	22.8		
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	アスパラガスについてしり、はるのおとずれをかんじよう(食品を選択する能力)				601		
		ふた肉 牛乳 ウインナー だいた いか	にんじん たまねぎ トマトピュール グリーンピース アスパラガス キャベツ	しめじ レモンかじゅう	パン じゃがいも	さとう オリーブオイル 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 酢 こしょう	29		
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とうふのカレーいために キャベツのあまずあえ	だいたについてしり、みちかにあるだいたせひんをみつけれよう(食品を選択する能力・食文化)				636		
		とり肉 牛乳 とうふ ちりめん	にんじん しょうが たまねぎ セロリ たけのこ ねぎ	キャベツ もやし にんにく	こめ さとう	しょうゆ じゃがいも 中華スープの素 カレー粉 酢 みりん 酒	26.2		
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点) せきはん 牛乳 しろみざかなのかりかりフライ ごしきあえ わかたけじる	おいおいきょうしゅくをたべよう(食文化)				669		
		油あげ 牛乳 わかめ わかめ しろみざかなのフライ	にんじん もやし さやえんどう キャベツ きくらげ たけのこ	たまねぎ えのきたけ こまつな	せきはん さとう	ごま 油 しょうゆ 酢 だしけずり 塩 酒 だしのもと だしこんぶ	24.1		
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点) ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	しゅくじのマナーについてかんがえながらたべよう(社会性)				631		
		牛肉 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく	きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	オリーブオイル さとう 赤ワイン ケチャップ 酢 こしょう しょうゆ ハヤシルウ ウスターソース 塩	22.6		
○	23 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのごまあえ ござかなアーモンド	たけのこについてしり、あじわってたべよう(食品を選択する能力)				619		
		ふた肉 牛乳 あつあげ 赤みそ ござかなアーモンド(こそう)	にんじん にんにく ちんげんさい たけのこ 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン 白ねぎ	しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう	ごま ごま油 しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン	26		
○	26 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 クラムチャウダー コーンサラダ いちごジャム	あさごはんのやくわりについてまなぼう(食事の重要性)				602		
		ベーコン 牛乳 あさり とうりゅう ミックス「ベーズ」	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ レモンかじゅう	とうもろこし だいこん	パン じゃがいも	さとう オリーブオイル 赤ワイン ホワイトルウ 酢 こしょう ポタージュ しょうゆ 塩	23.2		
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ	ラーメンについてしり、ちゅうごくのしゅくぶんかについてかんがえよう(食文化)				616		
		ぎょうざ 牛乳 ふた肉 糸かまぼこ なると	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが とうもろこし	もやし きゅうり にんにく	ちゅうかめん さとう	黒ごま ごま油 しょうゆ チキンスープ 酢 こしょう みりん 酒 塩	27.6		
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのてりやき そくせきづけ ぶたじる	ただしいしゅくきのならべかたをまなぼう(社会性)				629		
		さけ 牛乳 ふた肉 こんぶ 油あげ 中みそ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ きゅうりづけ	もやし だいこん	こめ かたくりこ こんにやく	さとう さといも しょうゆ 酒 だしけずり みりん だしのもと だしこんぶ	29.4		
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくぜんに ひじきのすのもの まつちやビーンズ	「はちじゅうちや」についてしろう(食文化)				620		
		とり肉 牛乳 さつまあげ ちりめん ちくわ ひじき まつちやビーンズ(こそう)	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ 干しいたけ れんこん	キャベツ とうもろこし	こめ こんにやく	さとう しょうゆ だしのもと 酒 みりん 酢	24.5		
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  たんぱく質	632  25  (kcal)  (g)
			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)			
			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、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> で示します。				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	セシウム134(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。					
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.55)						