

令和3年10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〉 のこさずたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(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のえる	おもにエネルギーのもと						
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 ぶたにくのてりやき ごまずあえ なめこじる	はやね・はやおきをして きそくたしい せいかつリズムを ころがけよう (食事の重要性・心身の健康)			しょうゆ 酢 だしこんぶ	657 28.2				
		今日のめあて(食育の観点) ポテトサラダサンド 牛乳 キャロットポタージュ	あさごはんを たべて げんきに すごそう (心身の健康)			赤ワイン 塩 チキンスープ	587 21.5				
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのきのごあんかけ くわわかめのみそしる	しゅん のもの を たべて あきのみかく を かんじよう (食品を選択する能力)			だしのもと 酒 みりん だしけずり	599 25.6				
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 プルコギ ナムル パリッシュ	かんこくと にほん の しょじマナー の ちがいを しろう (食文化)			酒 トウバンジャン テンメンジャン	630 24.0				
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ とうにゅうムース	【総社小リクエスト給食】しくひんロス を へらすために できること を かんがえよう (社会性・食品を選択する能力)			酒 スープストック チキンスープ 酢	726 23.6				
		今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 あつあげとこんさいのごまみそに ほうれんそうのおひたし オレンジゼリー	たしい はし の つかいかた を まなぼう (社会性)			酒 しょうゆ	627 27.7				
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 あきやさいのコンソメスープに ビーンズサラダ ブルーベリージャム	め の けんこう について かんがえよう ～10月10日は目の愛護デー～ (食文化・食品を選択する能力)			やさいブイオン 塩 しょうゆ 酢	653 27.1				
		今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 さつまいもサラダ	あき が しゅん の さつまいも を せつきよくてきに たべよう (食品を選択する能力)			スープストック 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース しょうゆ トマトピューレ ケチャップ	670 27.4				
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのかばあげ あさづけ わかめのあかだし	あじ の えいようそ ついて しろう (食品を選択する能力)			しょうゆ 酒 だしのもと みりん だしけずり だしこんぶ	637 25.6				
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうにくとこのちゅうかいため もやしちゅうかあえ	こめ という かんじ から まなび のうのかた に かんしゃして ごはん を たべよう (感謝の心)			酒 オイスターソース 酢	608 32.1				
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのおかかあえ いそわかめふりかけ	みんな で たのしく しょじ を しろう (食事の重要性)			しょうゆ 酒 みりん	613 30.7				
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 しろみざかなのこうそうフライ レモンサラダ とうにゅうスープ チーズ	しょじ の あいさつ を ころ を こめて いおう (感謝の心)			酢 スープストック 赤ワイン 塩 しょうゆ	619 25.5				
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 とりにくとだいのしょうがにごしきあえ たいやき	ちさんちしょうきゅうしよく の よいところ について しろう (感謝の心)			酒 みりん 酢 しょうゆ だしのもと	659 23.9				
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたキムチ ばんさんすう	おいしく げんえん を ころがけよう (心身の健康)			酒 塩 しょうゆ 酢	609 25.3				
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 ハンバーグ コーンサラダ ガトーショコラ	【神在小リクエスト給食】せいけつな みたく て きゅうしよくとうはん を しろう (心身の健康)			赤ワイン やさいブイオン 塩 しょうゆ 酢	655 23.9				
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちゃんこなべ れんこんのばいにくあえ	れんこん について しろう (食品を選択する能力)			酒 みりん しょうゆ だしのもと	683 22.2				
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点) ソーイブレッド 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	たべるしせいを もういちど かくにん してみよう (社会性)			ローリエ 酢 ウスターソース ケチャップ スープストック 塩 しょうゆ いちみつがらし しょうゆ	608 27.0				
		今日のめあて(食育の観点) きのこうどん 牛乳 だいがくいも	ないう を かんがえた おやつ を たべよう (食事を選択する能力)			酒 みりん 塩 だしけずり	683 22.2				
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 いりとうふ ちりめんあえ アーモンド	えいようバランス の よい しょじ を ころがけよう (食事の重要性)			酒 だしのもと 酢 しょうゆ	675 28.0				
		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 みかんタルト	【昭和中リクエスト給食】えいようバランス に きをつけて スポーツ を がんばろう (心身の健康・食品を選択する能力)			赤ワイン しょうゆ こしょう ウスターソース 酢 しょうゆ	729 23.7				
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのあかごめしおこうじやき ゆかりあえ とうふのすましじる	ちようみりょう の ひとつ「こうじ」 について しろう (食文化・食品を選択する能力)			酒 しょうゆ みりん ゆかり 塩 だしこんぶ だしのもと	679 25.1				
		今月の 地場 産物	総社 市産 米・赤米・しょうが・きくらげ・ 赤米塩麴	採取日 6月28日～7月2日	セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出 (0.48)	7月5日～7月9日	セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出 (0.51)	7月12日～7月19日	セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出 (0.47)	セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出 (0.40)	今月の 栄養価 (基準値)

※ 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。

