

令和3年12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〉 寒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 1人1日(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				
		今日のめあて(食育の観点)	大根の特徴を知ろう(食品を選択する能力)									
○	1	ごはん 牛乳 麻婆大根 (水) ばんさんすう ミックスナッツ	豚肉 豚レバー 赤味噌 八	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	にんにく だいこん 干しいたけ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油 ミックスナッツ (個装)	トウバンジャン 酒 オイスターソース しょうゆ 酢	785 26.9	
		今日のめあて(食育の観点)	【維新小リクエスト給食】 毎日意識して食事をしよう(食事の重要性)									
○	2	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ (木) ほうれん草のお浸し 豚汁 わらび餅	鮭 糸かまぼこ 豚肉 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	キャベツ だいこん	もやし ごぼう	米 こんにやく さつまいも 砂糖 わらび餅(個装)	ごま 黒ごま	しょうゆ 酒 だしこんぶ だしの素	828 35.2	
		今日のめあて(食育の観点)	きちんと手洗いをしよう(心身の健康)									
○	3	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のカレー炒め煮 (金) 手作り佃煮 りんご	鶏肉 厚揚げ 糸かつお	牛乳 塩昆布 煮干し	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	にんにく キャベツ りんご	米 砂糖	ごま	カレー粉 酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 みりん	788 37.6	
		今日のめあて(食育の観点)	ハンガリー料理について知ろう(食文化)									
○	6	黒糖パン 牛乳 グーラッシュ ビーンズサラダ (月)	牛肉 ベーコン ミックスビーンズ 八	牛乳	にんじん パプリカ さやいんげん トマト トマトピューレ	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく グリーンピース	黒糖パン じゃがいも	ごまドレッシング(個装)	赤ワイン しょうゆ こしょう 塩	781 43.0	
		今日のめあて(食育の観点)	鉄の重要性を知り、給食を残さず食べよう(心身の健康・食品を選択する能力)									
○	7	ごはん 牛乳 焼きししゃも 沢庵和え (火) ひじきの五目煮 プルーン	大豆 鶏肉 さつま揚げ ししゃも	牛乳 塩昆布 ひじき ししゃも	にんじん さやいんげん	たくあん きゅうり プルーン(個装)	はくさい たけのこ れんこん	米 砂糖		しょうゆ みりん だしの素	771 38.6	
		今日のめあて(食育の観点)	花野菜の特徴について知り、積極的に食べよう(食品を選択する能力)									
○	8	ごはん 牛乳 いか入り寄せ鍋 (水) カリフラワーのごま酢和え スイートポテト	いか 肉団子 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい だいこん キャベツ カリフラワー	にんにく だいこん セロリ	米 春雨 砂糖	ごま 酒 塩 酢	しょうゆ だしの素	780 37.9	
		今日のめあて(食育の観点)	【清音小リクエスト給食】 箸のマナーについて学ぼう(社会性)									
○	9	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ みかんクレープ (木)	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	しょうが グリーンピース きゅうり	たまねぎ だいこん レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも 麦 みかんクレープ ブ(個装)	オリーブオイル	赤ワイン ウスターソース こしょう 酢	ハヤシライス 塩 ケチャップ しょうゆ	844 27.1
		今日のめあて(食育の観点)	和食のマナーの一つ、配膳について学ぼう(社会性)									
○	10	ごはん 牛乳 鰯の磯揚げ (金) 白菜の浅漬け 豆腐の味噌汁	鰯の磯揚げ 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり漬け ごぼう	たまねぎ	米 じゃがいも	油	しょうゆ だしこんぶ だしの素	795 27.9	
		今日のめあて(食育の観点)	しっかり朝ごはんを食べよう(食事の重要性)									
○	13	ハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー (月)	ハンバーグ 鶏肉 あさり 白いんげん豆 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ マッシュルーム グリーンピース	セロリ たまねぎ	胚芽パン じゃがいも		ケチャップ(個装) 酒 ポタージュ ホワイトルウ こしょう	796 36.9	
		今日のめあて(食育の観点)	韓国の伝統料理「キムチ」について学ぼう(食文化)									
○	14	キムチラーメン 牛乳 揚げ餃子 (火) きくらげの中華和え	豚肉 中味噌 餃子	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが 白菜キムチ はくさい もやし きくらげ	にんにく たまねぎ だいこん レモン果汁	中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	酒 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 酢	みりん だしの素 しょうゆ	712 31.5
		今日のめあて(食育の観点)	納豆菌について知り、腸内環境を整えよう(食品を選択する能力)									
○	15	麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 大根のごぼ和え (水) 里芋の赤だし 納豆	鯖 豆腐 赤味噌 納豆(個装)	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ 干しいたけ 茎わかめ入りごぼ漬け	ごぼう	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋		塩 しょうゆ だしこんぶ だしの素	850 33.5	
		今日のめあて(食育の観点)	クリスマスについて調べてみよう(食文化)									
○	16	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン (木) フレンチサラダ クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース もやし	とうもろこし	米 片栗粉 クリスマスケ ーキ(個装)	油 フレンチドレ ッシング(個装)	赤ワイン 野菜ブイオン 塩 こしょう ローリエ	チキンスープ カレー粉 こしょう ローリエ	752 25.1
		今日のめあて(食育の観点)	地産地消の良さについて知ろう(感謝の心)									
○	17	赤米ごはん 牛乳 根菜のごま味噌煮 (金) いかとセロリの和え物 味付けのり	豚肉 中味噌 いか	牛乳 味付けのり (個装)	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん セロリ	ごぼう キャベツ ゆず果汁	赤米 米 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ	720 38.7	
		今日のめあて(食育の観点)	食物繊維について知り、様々な食べ物から積極的に摂ろう(心身の健康・食品を選択する能力)									
○	20	ソーイブレッド 牛乳 ポトフ 大根サラダ (月) りんごジャム	牛肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー パセリ	セロリ たまねぎ だいこん きゅうり レモン果汁		ソーイブレッド じゃがいも 砂糖 りんごジャム(個 装)		ローリエ 赤ワイン 野菜ブイオン 塩 こしょう しょうゆ 酢	749 30.2	
		今日のめあて(食育の観点)	普段の生活を振り返り、免疫力を上げるために出来ることを考えよう(心身の健康)									
○	21	ソフト麺ミートソース 牛乳 (火) ブロッコリーサラダ みかん	豚肉 牛肉 豚レバー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	だいこん グリーンピース マッシュルーム たまねぎ キャベツ レモン果汁	みかん	ソフト麺 砂糖	オリーブオイル	ローリエ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ デミグラスベース こしょう スープストック 塩	807 33.6	
		今日のめあて(食育の観点)	冬至について知り、冬至献立を味わって食べよう(食文化)									
○	22	ごはん 牛乳 鯖の柚子味噌かけ (水) 小松菜のごま和え かぼちゃの煮物	鯖 中味噌 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな かぼちゃ さやいんげん	ゆず果汁 はくさい もやし たまねぎ		米 砂糖 じゃがいも	ごま	しょうゆ 酒 みりん だしの素	759 34.2	
		今日のめあて(食育の観点)	よく噛んで食べるコツを参考によく噛んで食べよう(心身の健康)									
○	23	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいものあん絡め (木) 茎わかめの和え物 小魚アーモンド	豚肉	牛乳 茎わかめ 小魚アーモ ンド(個装)	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 干しいたけ 花切だいこん もやし きゅうり		米 片栗粉 さつまいも 砂糖	油	しょうゆ みりん こしょう ケチャップ 酢 酒	860 38.7	
		今日のめあて(食育の観点)	毎日規則正しい生活をしよう(食事の重要性)									
○	24	ごはん 牛乳 筑前煮 ちりめん和え たい焼き (金)	鶏肉 ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう れんこん 干しいたけ だいこん キャベツ		米 砂糖 こんにやく たい焼き(個装)		酒 みりん 酢 しょうゆ だしの素	759 34.2	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ・ キャベツ・にんじん・ほうれん草・ はくさい・セロリ	採取日	10月4日～10月8日	10月11日～10月15日	10月18日～10月22日			今月の 栄養価 (基準値)	785 kcal		
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ・ 味付けのり	採取日	10月25日～10月29日					たんぱく質	33.9 g		

※ アレルギー対応食品は、 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。