

令和3年12月 学校給食予定献立表 (小学校)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 さむさにまけないしよじをしよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
		今日のめあて(食育の観点)	だいたいどのくらいをしよう(食品を選択する能力)						
○	1 (水)	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ばんさんすう ミックスナッツ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん たけのこ 干しいたけ にら キャベツ もやし	こめ さとう はるさめ 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	671 23.4		
		今日のめあて(食育の観点)	【維新小リクエスト給食】まいにちいしきてしよじをしよう(食事の重要性)						
○	2 (木)	ごはん 牛乳 さけのごまだれかけ ほうれんそうのおひたし ぶたじる わらびもち	牛乳 さけ 糸かまぼこ ぶた肉 油あげ 中みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま 黒ごま さとう さつまいも こんにゃく わらびもち(個装)	しょうゆ みりん 酒 だしけずり だしこんぶ だしのもと	703 29.9		
		今日のめあて(食育の観点)	きちんとてあらいをしよう(心身の健康)						
○	3 (金)	ごはん 牛乳 あつあげとやさいのカレーのために てづくりつくだに りんご	牛乳 とり肉 厚あげ にぼし しおこんぶ 糸かつお	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん りんご	こめ さとう ごま	カレーこ 酒 しょうゆ みりん いちみつがらし 酢	657 30.8		
		今日のめあて(食育の観点)	ハンガリーよりについてしよう(食文化)						
	6 (月)	こくとうパン 牛乳 グーラッシュ ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 ベーコン ハム ミックスビーンズ	しょうが にんにく パプリカ にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ さやいんげん トマトピューレ	こくとうパン じゃがいも ごまドレッシング(個装)	赤ワイン こしょう しょうゆ 塩	626 34.5		
		今日のめあて(食育の観点)	てつのはたらきをしり きゅうしよきをのこさずたべよう(心身の健康・食品を選択する能力)						
○	7 (火)	ごはん 牛乳 やきしやも たくあんあえ ひじきのごもくに ブルーン	牛乳 しやも しおこんぶ とり肉 さつまいも ひじき だいず	たくあん はくさい きゅうり にんじん たけのこ れんこん さやいんげん ブルーン(個装)	こめ さとう	しょうゆ 酒 みりん だしのもと	657 32.9		
		今日のめあて(食育の観点)	はなやさいについてしよう(食品を選択する能力)						
○	8 (水)	ごはん 牛乳 いかいりよせなべ カリフラワーのごまずあえ スイートポテト	牛乳 いか 肉だんご とうふ	はくさい だいこん にんじん しめじ さやいんげん キャベツ カリフラワー セロリ	こめ はるさめ ごま さとう スイートポテト(個装)	酒 しょうゆ 塩 だしのもと	660 31.0		
		今日のめあて(食育の観点)	【清音小リクエスト給食】はしのマナーについてまなぼう(社会性)						
	9 (木)	ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ みかんクレープ	牛乳 牛肉 かいそうミックス ツナ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも さとう みかんクレープ(個装)	赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース 塩 ケチャップ こしょう 酢 しょうゆ	706 22.8		
		今日のめあて(食育の観点)	はいげんについてまなぼう(社会性)						
○	10 (金)	ごはん 牛乳 いわしのいそあげ はくさいのあさづけ とうふのみそしる	牛乳 しおこんぶ いわしのいそあげ とうふ 油あげ わかめ 中みそ	はくさい にんじん もやし きゅうりつけ たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ 油 じゃがいも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	667 23.8		
		今日のめあて(食育の観点)	あさごはんをきちんとたべよう(食事の重要性)						
	13 (月)	ハンバーガー 牛乳 クラムチャウダー	牛乳 ハンバーガー とり肉 あさり 白いんげんまめ とうにゅう	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	はいがパン 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	669 31.5		
		今日のめあて(食育の観点)	かんこくの でんとうりより"キムチ"についてまなぼう(食文化)						
○	14 (火)	キムチラーメン 牛乳 あげぎょうざ きくらげのちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉 中みそ ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん はくさい はくさいキムチ たまねぎ にら もやし チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん 油 ごま さとう ごま油	酒 みりん ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ 酢	609 26.6		
		今日のめあて(食育の観点)	なつどうきんについてしり ちやうないかんきやうをとのえよう(食品を選択する能力)						
○	15 (水)	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき だいこんのごぶあえ さといものあかだし なつどう	牛乳 さば とうふ 赤みそ なつどう(個装)	だいこん こまつな にんじん ごぼう えのきたけ 干しいたけ ねぎ くまわかめいりごぶつけ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	塩 しょうゆ 酢 だしけずり だしこんぶ だしのもと	713 29.2		
		今日のめあて(食育の観点)	クリスマスについてしらべてみよう(食文化)						
	16 (木)	カレーピラフ 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん どうもろこし グリンピース もやし プロッコリー	こめ かたくりこ 油 フレンチドレッシング(個装) クリスマスケーキ(個装)	赤ワイン チキンスープ やさしいブイオン こしょう 塩 カレーこ しょうゆ ローリエ	661 21.7		
		今日のめあて(食育の観点)	ちさんちしやうのよいところをしよう(感謝の心)						
○	17 (金)	あかごめごはん 牛乳 こんさいのごまみそに いかとセロリのあえもの あじつけのり	牛乳 ぶた肉 中みそ いか あじつけのり(個装)	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ セロリ ゆずかじゅう	あかごめ こめ ごま油 こんにゃく さとう ごま	酒 しょうゆ 酢	600 31.8		
		今日のめあて(食育の観点)	しよもつせんいについてしり せつきよてきにとうろ(心身の健康・食品を選択する能力)						
	20 (月)	ソーイブレッド 牛乳 ポトフ だいこんサラダ りんごジャム	牛乳 牛肉 かいそうミックス	セロリ にんじん プロッコリー たまねぎ パセリ だいこん きゅうり レモンかじゅう	ソーイブレッド じゃがいも さとう りんごジャム(個装)	ローリエ 赤ワイン やさしいブイオン こしょう 塩 しょうゆ 酢	612 24.7		
		今日のめあて(食育の観点)	めんえきりよきをあげるためにできることをかんがえよう(心身の健康)						
	21 (火)	ソフトめんミートソース 牛乳 プロッコリーサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 牛肉 ぶたレバー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース プロッコリー レモンかじゅう キャベツ みかん トマトピューレ	ソフトめん さとう 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 酢 デミグラスベース こしょう スープストック 塩	675 28.0		
		今日のめあて(食育の観点)	とうじについてしり とうじこんだてをあじわってたべよう(食文化)						
○	22 (水)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ こまつなのごまあえ かぼちゃのもの	牛乳 さわら 中みそ 厚あげ こんぶ	ゆずかじゅう こまつな はくさい もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 だしのもと	649 28.6		
		今日のめあて(食育の観点)	よくかんでたべよう(心身の健康)						
○	23 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものあんがらめ くまわかめのあえもの ござかなアーモンド	牛乳 ぶた肉 くまわかめ ござかなアーモンド(個装)	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ はななぎだいこん きゅうり もやし	こめ かたくりこ さつまいも 油 さとう	しょうゆ けチャップ みりん 酢 こしょう 酒	712 32.0		
		今日のめあて(食育の観点)	まいにちきそくたさいいせいかつをしよう(食事の重要性)						
○	24 (金)	ごはん 牛乳 ちくぜんに ちりめんあえ たいやき	牛乳 とり肉 ちくわ しらす干し	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん だいこん キャベツ チンゲンサイ	こめ こんにゃく たいやき(個装) さとう	酒 しょうゆ みりん だしのもと 酢	649 28.6		
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・ほうれんそう・ 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)	エネルギー	661
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.48)	不検出(0.47)		kcal	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.37)	不検出(0.49)		たんぱく質	28.4
	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					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。