

令和4年2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〉 しょくじのマナーをみにつけよう

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とのえる		おもにエネルギーのもと						
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきに ぶくまれている えいようそ を しり すずんで たべよう (食品を選択する能力)						647 26.3			
		むぎごはん 牛乳 さけのたつたあげ	牛乳 ひじき 油あげ	さけ とうふ わかめ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ さとう		むぎ 油	しょうゆ 酒 塩 だしのもと だしけずり だしこんぶ	
		ひじきのあえもの とうふのすましじる										
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ぎょうじしょく「せつぶんこんだて」を たべ ぎょうじ に ついて りかい を ふかめよう (食文化)						615 27.4			
		ごはん 牛乳 いわしのつみれいりなべ	牛乳 いわしつみれ あつあげ	とり肉 あつあげ せつぶんまめ(個装)	にんじん えのきたけ こまつな	だいこん ねぎ もやし	はくさい キャベツ ゆずかじゅう	こめ さとう		酒 みりん	しょうゆ 酢	
		キャベツのゆずかあえ せつぶんまめ										
	3 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【総社中学校リクエスト給食】しょくざいの さんち を きにして たべよう (食品を選択する能力・感謝の心)						656 24.7			
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ	牛乳 ハンバーグ	とり肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	にんじん きゅうり	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	ピーチゼリー(個装)		赤ワイン チキンスープ ウスターソース 塩 スープストック ケチャップ		
		ポテトサラダ ピーチゼリー										
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点)	はし の マナー に ついて かんがえよう (社会性)						614 22.1			
		ごはん 牛乳 にくみそおでん	牛乳 あつあげ 赤みそ	牛肉 ちくわ	だいこん キャベツ	にんじん セロリ	はくさい	こめ こんにゃく ごま		さといも さとう	酒 だしのもと	しょうゆ 酢
		はくさいのあまずあえ										
	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ただしい てあらい を しょう (心身の健康)						606 25.0			
		パン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー	とり肉 ハム	セロリ キャベツ ブロッコリー	かぶ たまねぎ レモンがじゅう	にんじん パセリ きゅうり	パン じゃがいも オリーブオイル さとう ミルメークココア(個装)		ローリエ チキンスープ ウスターソース 塩 しょうゆ 酢		
		ミルメークココア										
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)	さまざまな たべもの を たべて しょくじ から かぜ を よぼう しょう (心身の健康)						634 23.2			
		けんちんうどん 牛乳 かきあげ たくあんあえ	牛乳 とうふ	とり肉 塩こんぶ	ごぼう しめじ かきあげ きゅうり	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ	にんじん ねぎ キャベツ	うどん 油		酒 みりん だしけずり	塩 しょうゆ だしのもと だしこんぶ	
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)	はつこうしょくひん の ひつ「キムチ」に ついて まなぼう (食品を選択する能力)						641 25.7			
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト(個装)	キャベツ たまねぎ あつあげ	たけのこ はくさいキムチ しめじ もやし きくらげ	にんじん はくさい	こめ さとう ごま ごま油	酒 塩		しょうゆ 酢		
		ヨーグルト										
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きょうのきゅうしょく「さつまじる」に ついて くわしく なろう (食事の重要性・食文化)						647 27.9			
		ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ	牛乳 こんぶ とうふ	さわら とり肉 中みそ	白ねぎ キャベツ ごぼう ねぎ	はなگیریだいこん にんじん だいこん しょうが	こめ さとう さつまいも こんにゃく	しょうゆ 酒 酢 だしのもと だしけずり だしこんぶ		みりん しょうゆ みりん だしのもと だしけずり		
		はりはりづけ さつまじる										
	14 (月)	今日のめあて(食育の観点)	とうにゅう に ついて しょう (食品を選択する能力)						673 26.1			
		ホットドッグ 牛乳 とうにゅうチャウダー	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ	ウインナー とうにゅう	キャベツ しめじ	にんじん たまねぎ	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 塩 こしょう				
○	15 (火)	今日のめあて(食育の観点)	いか に ついて しり よく かんて たべよう (食品を選択する能力・心身の健康)						633 24.8			
		ごはん 牛乳 いかとはくさいのちゅうかいため	牛乳 ぶた肉 あつあげ	いか あつあげ	しょうが はくさい ねぎ	たまねぎ 干しいたけ ブロッコリー とうもろこし	にんじん たけのこ	こめ さとう はるさめ ごま油 アーモンド(個装)		ちゅうかスープのもと 酒 しょうゆ 酢		
		はるさめサラダ アーモンド										
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しょくじ の マナー を みなおし みんなで きもちよく しょくじ を しょう (社会性)						608 28.3			
		ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりづけ	牛乳	牛肉	たまねぎ きゅうりづけ もやし	にんじん さいやいんげん きゅうり	こめ こんにゃく じゃがいも	酒 みりん		しょうゆ		
	17 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【昭和小学校リクエスト給食】こころ を こめて しょくじ の あいさつ を しょう (感謝の心)						688 20.3			
		チャーハン 牛乳 メンチカツ かいそうサラダ	牛乳 メンチカツ かいそうミックス	やきぶた ツナ	たまねぎ グリンピース レモンがじゅう	にんじん キャベツ きゅうり	こめ さとう オリーブオイル 油 ガトーショコラ(個装)	酒 酢 しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 チキンスープ こしょう				
		ガトーショコラ										
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ちさんちしょうきゅうしょく に つかわれている じもとのやさい を しょう (食文化・感謝の心)						607 33.3			
		あかごめごはん 牛乳	牛乳 あつあげ	ぶた肉	しょうが さいやいんげん れんこん もやし	だいこん にんじん もやし	あかごめ こめ さとう ごま	いちみどうがらし しょうゆ オイスターソース 酒				
		だいこんのオイスターソースいため レンコンのごまあえ										
	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)	そうじゃしさん「セロリ」の とくちょう に ついて しり あしわつて たべよう (食品を選択する能力)						601 27.5			
		こくとうパン 牛乳 ふゆやさいのトマトに	牛乳 いか	牛肉	にんにく かぶ グリンピース セロリ	たまねぎ マッシュルーム ごぼう トマト キャベツ レモンがじゅう	にんじん	こくとうパン さとう		スープストック ケチャップ 塩 酢 こしょう しょうゆ		
		いかとセロリのサラダ										
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ラーメン に ついて くわしく なろう (食文化)						602 27.4			
		しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ	牛乳 ぎょうざ しらす干し	ぶた肉	しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ ねぎ はくさい	にんにく	ちゅうかめん 油 さとう ごま油		酒 酢 しょうゆ スープストック 塩 チキンスープ こしょう		
		チンゲンサイとじゃこのちゅうかあえ										
	24 (木)	今日のめあて(食育の観点)	【常盤小学校リクエスト給食】こうしんりょう の とくちょう を しょう (食品を選択する能力)						648 29.8			
		カレーライス 牛乳 ツナサラダ みかんタルト	牛乳 かいそうミックス ツナ	牛肉	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん	グリンピース	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう みかんタルト(個装)	しょうゆ カレー ウスターソース 酢 スープストック 赤ワイン				
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しょくじ を バランスよく とって げんきよく うんどう を しょう (心身の健康)						661 25.0			
		むぎごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ	牛乳 とうふ 中みそ	さば 油あげ	きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ	キャベツ にんじん	こめ さといも	塩 しょうゆ だしのもと だしけずり		ゆかり だしのもと だしけずり		
		さといものみそしる										
	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはん の たいせつさ を しょう (心身の健康)						648 29.8			
		パン 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ	牛乳 ポテトとおこめのささみカツ とうふ	ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	きゅうり にんじん	パン 油 ノンエッグマヨネーズ(個装)	やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ				
		コールスロー たまごスープ										
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ はくさい・だいこん・キャベツ にんじん・セロリ	採取日	11月29日～11月30日	12月1日～12月3日	12月6日～12月10日	今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	635 kcal			
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.40)	不検出(0.40)	不検出(0.46)						
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.56)	不検出(0.56)	不検出(0.51)						
	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	12月13日～12月17日	12月20日～12月24日			たんぱく質	26.4 g			
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.50)							
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.48)	不検出(0.58)							

※ 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。