



〈今月の目標〉 食事のマナーを身に付けよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食分(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				
○	1 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきに含まれている栄養素を知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)								748 29.0	
		麦ごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ ひじきの和え物 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい えのきたけ	キャベツ たまねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ だしけずり だしのもと		酒 酢 だしこんぶ 塩
○	2 (水)	今日のめあて(食育の観点)	行事食「節分献立」を食べ、行事について理解を深めよう(食文化)								728 31.8	
		ごはん 牛乳 鰯のつみれ入り鍋 キャベツの柚子香和え 節分豆	鶏肉 鰯つみれ 厚揚げ 節分豆(個装)	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ もやし	はくさい キャベツ ゆず果汁	米 砂糖		酒 みりん		しょうゆ 酢
	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】食材の産地を気にして食べよう(食品を選択する能力・感謝の心)								766 29.1	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ ピーチゼリー	鶏肉 ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	グリンピース きゅうり	米 じゃがいも ピーチゼリー (個装)	ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	チキンスープ ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 赤ワイン		
○	4 (金)	今日のめあて(食育の観点)	箸のマナーについて考えよう(社会性)								774 28.6	
		ごはん 牛乳 肉味噌おでん 白菜の甘酢和え 黒糖ビーンズ	牛肉 ちくわ 厚揚げ 赤味噌 黒糖ビーンズ(個装)	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ	はくさい セロリ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま	酒 酢 だしのもと		しょうゆ
	7 (月)	今日のめあて(食育の観点)	正しい手洗いをしよう(心身の健康)								741 30.3	
		パン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ ミルメークココア	鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	セロリ キャベツ きゅうり	かぶ たまねぎ レモン果汁	パン 砂糖 じゃがいも ミルメークコ コア(個装)	オリーブオイル	ローリエ しょうゆ 赤ワイン チキンスープ 塩 酢 野菜ブイオン こしょう		
○	8 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事から抵抗力と免疫力を高めて風邪を予防しよう(心身の健康)								790 28.3	
		けんちんうどん 牛乳 かき揚げ 沢庵和え	鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ かき揚げ キャベツ きゅうり	たまねぎ 干しいたけ たくあん きゅうり	うどん	油	酒 塩 みりん だしこんぶ		しょうゆ だしのもと だしけずり
○	9 (水)	今日のめあて(食育の観点)	発酵食品の一つ「キムチ」について学ぼう(食品を選択する能力)								756 30.3	
		ごはん 牛乳 豚キムチ もやしのナムル ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト (個装)	にんじん	しめじ もやし 白ねぎ たまねぎ はくさい はくさいキムチ たけのこ キャベツ きくらげ	米 砂糖	ごま ごま油	酒 酢 しょうゆ 塩			
○	10 (木)	今日のめあて(食育の観点)	今日の給食「薩摩汁」について詳しくなろう(食事の重要性・食文化)								757 30.9	
		ごはん 牛乳 鰯のねぎソースかけ はりはり漬け 薩摩汁	鰯 鶏肉 豆腐 中味噌	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	白ねぎ しょうが 花切りだいこん だいこん ごぼう	キャベツ	米 砂糖 こんにゃく さつまいも		しょうゆ 酒 酢 だしけずり		みりん だしのもと だしこんぶ
	14 (月)	今日のめあて(食育の観点)	豆乳について知ろう(食品を選択する能力)								804 30.7	
		ホットドッグ 牛乳 豆乳チャウダー	ウインナー ベーコン ミックスビーンズ 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	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)	いかについて知り、よく噛んで食べよう(食品を選択する能力・心身の健康)								747 29.3	
		ごはん 牛乳 いかと白菜の中華炒め 春雨サラダ アーモンド	いか 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが はくさい 干しいたけ とうもろこし たけのこ	たまねぎ きゅうり漬け きゅうり	米 春雨 春雨 砂糖	ごま油 アーモンド (個装)	中華スープの素 酒 しょうゆ 酢		
○	16 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを見直し、皆で気持ちよく食べよう(社会性)								734 34.5	
		ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうり漬け	牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし	きゅうり漬け きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		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】心を込めて食事のあいさつをしよう(感謝の心)								765 22.4	
		チャーハン 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ ガトーショコラ	焼豚 メンチカツ ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	とうもろこし キャベツ レモン果汁	米 砂糖 ガトーショコ ラ(個装)	油 オリーブオイル	酒 酢 しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンスープ こしょう		
○	18 (金)	今日のめあて(食育の観点)	地産地消給食に使われている地元の野菜を知ろう(食文化・感謝の心)								732 41.0	
		赤米ごはん 牛乳 大根のオイスターソース炒め レンコンのごま和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん	だいこん もやし	米 赤米 赤米 砂糖	ごま	しょうゆ 一味唐辛子 オイスターソース 酒		
	21 (月)	今日のめあて(食育の観点)	総社市産「セロリ」の特徴について知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)								749 34.0	
		黒糖パン 牛乳 冬野菜のトマト煮 いかとセロリのサラダ	牛肉 いか	牛乳	にんじん トマト	にんにく かぶ セロリ マッシュルーム キャベツ グリンピース レモン果汁	たまねぎ きゅうり	黒糖パン 砂糖		スープストック 赤ワイン ケチャップ こしょう 塩 酢 しょうゆ		
○	22 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ラーメンについて詳しくなろう(食文化)								710 32.4	
		しょうゆラーメン 牛乳 揚げ餃子 チンゲン菜とじゃこの中華和え	豚肉 餃子	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい	にんにく もやし とうもろこし	中華麺 砂糖	油 ごま油	酒 塩 しょうゆ スープストック こしょう チキンスープ 酢		
	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】香辛料の特徴を知ろう(食品を選択する能力)								766 34.4	
		カレーライス 牛乳 ツナサラダ みかんタルト	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし だいこん	きゅうり キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 みかんタルト(個装)	オリーブオイル	赤ワイン カレールウ ウスターソース 酢 スープストック しょうゆ		
○	25 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食事を上手に活用して運動に活かそう(心身の健康)								768 27.8	
		麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え 里芋の味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう	キャベツ えのきたけ	米 麦 里芋		塩 しょうゆ だしけずり		ゆかり だしのもと だしこんぶ
	28 (月)	今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの大切さを知ろう(心身の健康)								766 34.4	
		パン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ コールスロー 卵スープ	卵 ベーコン 豆腐 ポテトとお米のささみカツ	牛乳	にんじん にら	キャベツ とうもろこし しめじ	きゅうり たまねぎ	パン	油 ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	野菜ブイオン こしょう 塩 しょうゆ		
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	756 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	31.1 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。