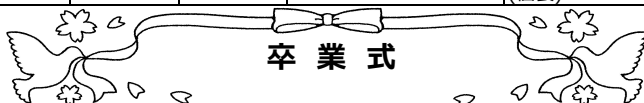


〈今月の目標〉 一年間を振り返ろう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1材料*-(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)	カルシウムを含む食品を知り、積極的に摂ろう (食品を選択する能力)							694			
		ごはん 牛乳 筑前煮 もやしの甘酢和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごまつな にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ れんこん	米 里芋 こんにゃく	ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢	29.5			
○	2 (水)	今日のめあて (食育の観点)	沢煮碗について知り、使われている食材を確かめて食べよう (食文化)							680			
		ごはん 牛乳 つくね 沢庵和え 沢煮碗	つくね 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 干しいたけ ごぼう たけのこ	米		しょうゆ だしけずり だしのもと 酒 だしこんぶ	24.2			
○	3 (木)	今日のめあて (食育の観点)	行事食「桃の節句」について理解を深めよう (食文化)							671			
		鮭の彩りごはん 牛乳 厚揚げの赤だし ひなあられ	鮭フレーク 厚揚げ 赤味噌	牛乳 わかめ	にんじん 菜めし	とうもろこし たまねぎ	米 じゃがいも ひなあられ(個装)	ごま	だしけずり だしのもと だしこんぶ	24.0			
○	4 (金)	今日のめあて (食育の観点)	中華料理の歴史について学ぼう (食文化)							738			
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげの中華和え	豆腐 豚肉 糸かまぼこ 赤味噌	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 砂糖	ごま ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース 酢	28.7			
○	7 (月)	今日のめあて (食育の観点)	いちじくに含まれる栄養素を知り、すすんで食べよう (食品を選択する能力)							743			
		胚芽パン 牛乳 豆乳チャウダー ひじきサラダ いちじくジャム	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	しめじ グリーンピース	胚芽パン 砂糖 じゃがいも いちじくジャム(個装)	オリーブオイル	クリームポタージュ 酢 ホワイトルウ こしょう しょうゆ 赤ワイン	30.4		
○	8 (火)	今日のめあて (食育の観点)	沢山の具材が入っている「かやくどん」について知ろう (食文化)							755			
		かやくどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和え物	鶏肉 ちくわ磯辺揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごぼう 干しいたけ とうもろこし	うどん 砂糖	油	塩 みりん だしこんぶ だしけずり しょうゆ だしのもと 一味唐辛子 酢	27.4		
○	9 (水)	今日のめあて (食育の観点)	昆布のよさを知り、味わって食べよう (食品を選択する能力)							685			
		ごはん 牛乳 おでん もやしのレモン和え ブルーン	豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	だいこん きゅうり はくさい レモン果汁 ブルーン(個装)	もやし たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく		みりん 酢 しょうゆ だしのもと	26.3		
○	10 (木)	今日のめあて (食育の観点)	【総社中央小リクエスト給食】感謝の気持ちをもって食事の挨拶をしよう (感謝の心)							862			
		カレーライス 牛乳 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ ミルメーク	牛肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ	しょうが もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ミルメークココア (個装)	油	しょうゆ カレー粉 チキンスープ 酒 酢 カレールウ ウスターソース スーパーストック	26.7		
	11 (金)	 卒業式											
	14 (月)	今日のめあて (食育の観点)	ウイルスや細菌から体を守るために、丁寧な手洗いを心がけよう (心身の健康)							764			
		パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	きゅうり グリーンピース とうもろこし	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	ビーフシチュー ケチャップ デミグラスベース 塩 酢 しょうゆ	28.6		
○	15 (火)	今日のめあて (食育の観点)	正しい食器の並べ方を確認しよう (社会性)							706			
		ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 五色和え わかめのすまし汁	鯖 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし えのきたけ もやし きくらげ	だいこん たまねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ だしのもと みりん だしけずり だしこんぶ	29.3		
○	16 (水)	今日のめあて (食育の観点)	春キャベツの特徴を知り、よく味わってたべよう (食品を選択する能力)							806			
		ごはん 牛乳 じゃがいもの旨煮 ちりめん和え ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	キャベツ レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも	ミックスナッツ (個装)	みりん 酢 しょうゆ	35.4		
○	17 (木)	今日のめあて (食育の観点)	【新本小リクエスト給食】ツナの栄養素や加工方法を学び、しっかり食べよう (食品を選択する能力)							705			
		ピラフ 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ ガトーショコラ	ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん マッシュルーム グリーンピース きゅうり	とうもろこし	米 砂糖 ガトーショコラ(個装)	オリーブオイル	酢 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩	27.0		
○	18 (金)	今日のめあて (食育の観点)	地産地消給食のよさについて知ろう (食事の重要性・社会性)							710			
		赤米ごはん 牛乳 大豆の五目煮 キャベツのおかか和え	鶏肉 大豆 糸かつお	牛乳 昆布 ひじき	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう キャベツ	れんこん もやし	米 赤米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		みりん しょうゆ	31.1		
○	22 (火)	今日のめあて (食育の観点)	給食ができるまでの過程を知り、感謝の気持ちをもって食べよう (感謝の心)							756			
		ソフト麺ミートソース 牛乳 コーンサラダ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく グリーンピース しめじ きゅうり	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ソフト麺 砂糖	フレンチドレッシング(個装)	スーパーストック ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスベース こしょう	28.5		
○	23 (水)	今日のめあて (食育の観点)	鯖を使ったことわざとその意味を知ろう (食文化)							778			
		麦ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツのお浸し 薩摩汁	鯖 鶏肉 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	もやし だいこん	キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも		しょうゆ だしこんぶ だしけずり 塩 だしのもと	28.2		
○	24 (木)	今日のめあて (食育の観点)	規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を付けよう (心身の健康)							677			
		ごはん 牛乳 豚肉ともやしのピリ辛炒め 春雨サラダ	豚肉 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 春雨 じゃがいも	ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	23.9		
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・だいこん・はくさい	採取日		1月7日～1月14日		1月17日～1月21日		1月24日～1月28日		今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー	734
			セシウム134(ベクレル/Kg)		不検出(0.49)		不検出(0.44)		不検出(0.38)				kcal
			セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出(0.52)		不検出(0.41)		不検出(0.45)				
		岡山 県産	牛乳・ねぎ・干しいたけ もやし	採取日		1月31日～2月4日						たんぱく質	28.5
セシウム134(ベクレル/Kg)				不検出(0.38)						g			
セシウム137(ベクレル/Kg)				不検出(0.59)									

※ 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。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆
「学校給食を知っ展13」
☆☆

☆☆
についてのお知らせ
☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

各学校から提出していただいた給食に関する作品は、
総社市地食べ学校給食センターの廊下に展示してい
ます。より多くの方に学校での取り組みを知っていただく
ために、総社市のホームページで公開することにしました。
QRコードを読み取ってご覧ください。

