



〈今月の目標〉しょくひんロス に ついて かんがえよう

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)			
			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 (木)	今日のめあて(食育の観点)	よいしせい で しょくじ を しょう(心身の健康)								
		ごはん 牛乳 とりにくとうやどうふのうまに おかかあえ	とりにく こうやどうふ さつまあげ	牛乳 こんぶ いとかつお	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしのもと みりん す	619 26.9		
○	2 (金)	今日のめあて(食育の観点)	はし の マナー に き を つけよう(社会性)								
		ごはん 牛乳 さわらのてりやきだれ くきわかめのあえもの ぶたじる	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳 くきわかめ ちゅうみそ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう	ごめ かたくりこ さといも	さとう こんにゃく	しょうゆ さけ だしけずり だしこんぶ	みりん しお	594 27.4
	5 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きょうりく して あんせん に はいせん を しょう(社会性)								
		パン 牛乳 あきやさいのクリームに キャベツのレモンマリネ	とりにく ちようりよう牛乳	牛乳	にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	しめじ キャベツ レモンかじゅう	パン さとう	さつまいも オリーブオイル	ホワイトルウ やさしいブイヨン こしょう	ポタージュ しお しょうゆ
○	6 (火)	今日のめあて(食育の観点)	さつまいも に ついて しょう(食品を選択する能力)								
		ごもくうどん 牛乳 だいがくいも	とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	うどん さつまいも ごま	さとう あぶら	しょうゆ しお だしこんぶ	だしのもと だしけずり みりん	654 21.8
○	7 (水)	今日のめあて(食育の観点)	スポーツ と しょくじ の かんけい を まなぼう(食事の重要性・心身の健康)								
		スタミナぶたどん 牛乳 ちりめんのあまずあえ アーモンド	ぶたにく あかみそ	牛乳 ちりめん	にんじん あかピーマン しろねぎ しょうが	たまねぎ しめじ もやし	にんにく たけのこ はくさい	ごめ さとう	こんにゃく アーモンド(個装)	しょうゆ す	みりん しお
	8 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「しょくひんロス」を へらす たべかた を しょう(感謝の心・食文化)								
		ピラフ 牛乳 さばのカレーソース ポテトサラダ	ベーコン さば	牛乳	にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム にんにく	ごめ じゃがいも オリーブオイル	さとう ノンエッグマヨネーズ	やさしいブイヨン こしょう カレーこ	しお クチャップ す
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)	め の けんこう に ついて かんがえよう(心身の健康・食品を選択する能力)								
		ごはん 牛乳 ぶたにくとたけのこのオイスターソースいため いかのちゅうかあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく いか	牛乳	にんじん さやいんげん もやし	しょうが たけのこ きゅうり	にんにく たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう ブルーベリーゼリー(個装)	じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース	す
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しゅしよく の やくわり を しり しっかり たべよう(心身の健康)								
		ごはん 牛乳 ちくげんに ブロッコリーのばいにくあえ のりつくだに	とりにく ちくわ のりつくだに(個装)	牛乳 いとかつお	にんじん さやいんげん ブロッコリー	ごぼう たけのこ キャベツ	れんこん ほししいたけ うめ	ごめ さといも	こんにゃく さとう	しょうゆ だしのもと	だしのもと
○	14 (水)	今日のめあて(食育の観点)	てきせつ な かんしよく の とりかた に ついて しょう(食事の重要性・心身の健康)								
		ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのナムル バリッシュ	ぶたにく いとかまぼこ バリッシュ(個装)	牛乳	にんじん しろねぎ きゅうり	たまねぎ もやし りんご	キャベツ だいこん とうもろこし	ごめ さとう ごまあぶら	じゃがいも ごま	デンメンジャン す	しょうゆ
○	15 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ていねい な てあらい を しょう(食品を選択する能力)								
		あかごめごはん 牛乳 あじのなんばんづけ かきたまじる	あし とうふ	牛乳 たまご	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが	ごめ かたくりこ さとう	あかごめ あぶら	す だしこんぶ だしのもと	しょうゆ だしけずり しお	642 25.7
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよく に かかわる ひとたち に かんしゃ して たべよう(感謝の心)								
		ビーンズカレー 牛乳 かいそうサラダ	きゅうにく ミックスビーンズ	牛乳 かいそうミックス	にんじん だいこん	たまねぎ とうもろこし	グリーンピース レモンかじゅう	ごめ さとう	じゃがいも オリーブオイル	カレールウ ウスターソース しょうゆ す	カレーこ クチャップ スーパーストック
○	19 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよく の たきごみごはん に ついて しょう(食品を選択する能力・感謝の心)								
		あきのかおりごはん 牛乳 つくね れんこんのマヨネーズあえ りんごタルト	とりにく あぶらあげ ツナ	牛乳 つくね	にんじん たけのこ キャベツ	ほししいたけ ごぼう しめじ れんこん	ごめ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ りんごタルト(個装)	さとう	しょうゆ だしのもと す	みりん しお	654 24.7
○	20 (火)	今日のめあて(食育の観点)	はくさいキムチ に ついて まなぼう(食品を選択する能力)								
		キムチラーメン 牛乳 あじしゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく しゅうまい	牛乳 ちゅうみそ	にんじん にら さやいんげん	にんにく もやし キャベツ	たまねぎ とうもろこし はくさいキムチ	ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら	あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しお しょうゆ	す こしょう
○	21 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しゅしよく・しゅさい・ふくさい を そろえた しょくじ を しょう(食事の重要性・心身の健康)								
		ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのこんぶあえ なつとう	きゅうにく なつとう(個装)	牛乳 しおこんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	ごめ こんにゃく	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		616 25.9
○	22 (木)	今日のめあて(食育の観点)	むぎごはん を あしわおう(食品を選択する能力)								
		むぎごはん 牛乳 とりにくのからあげ たくあんあえ じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ ちゅうみそ	牛乳 とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ	たくあん きゅうり しょうが	キャベツ しめじ	ごめ かたくりこ じゃがいも	むぎ あぶら	さけ だしけずり だしのもと	しょうゆ だしこんぶ
○	23 (金)	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)								
		ごはん 牛乳 マーボーどうふ はなぎりだいこんのごまあえ	ぶたにく とうふ あかみそ	牛乳 ぶたしパー	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが	たけのこ もやし はなぎりだいこん	ごめ ごま	さとう	オイスターソース さけ	しょうゆ トウバンジャン
	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはん の はたらき を しょう(食事の重要性)								
		スイートポテトパン 牛乳 さけのバルサミコソース コーンサラダ コンソメスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	とうもろこし えのきたけ	スイートポテトパン さとう オリーブオイル	じゃがいも	す しお あかうイン スーパーストック	バルサミコ しょうゆ こしょう
○	27 (火)	今日のめあて(食育の観点)	せいちようき に ふぞく しやすい えいようそ に ついて まなぼう(心身の健康)								
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのうまに おひたし ヨーグルト	ぶたにく あつあげ いとかつお	牛乳 いとかまぼこ ヨーグルト(個装)	にんじん さやいんげん きゅうり	たけのこ れんこん ほししいたけ	ごぼう はくさい しょうが	ごめ さとう	むぎ さといも	しょうゆ みりん	
○	28 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ししゃも を たべて カルシウム を しょう(食品を選択する能力)								
		ごはん 牛乳 ししゃものてんぷら ブロッコリーのあえもの さつまじる	ししゃもてんぷら とりにく	牛乳 ちゅうみそ	ブロッコリー にんじん	もやし ごぼう	たいこん ねぎ	ごめ さつまいも さとう	あぶら こんにゃく	だしけずり だしのもと す	だしこんぶ しょうゆ
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)	かんごりよう の キンパ に ついて しょう(食文化)								
		キンパふうまぜごはん 牛乳 わかめスープ あじつけのり	きゅうにく とうふ わかめ あじつけのり(個装)	牛乳 ベーコン	にんじん ごまつな たけのこ	たまねぎ もやし えのきたけ	にんにく たくあん	ごめ ごまあぶら ごま	さとう	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう	デンメンジャン しお さけ
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)	りくおふうしよくやさい の かぼちゃ を すんで たべよう(心身の健康・食品を選択する能力)								
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに もやしのゆかりあえ	とりにく あつあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	もやし とうもろこし	ごめ さとう	じゃがいも	しょうゆ だしのもと	ゆかり
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・あじつけのり・たけのこ にんにく・マッシュルーム・ほししいたけ			※ 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。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	619 kcal 24.8 g