

平成28年9月 予定献立表



日 曜	主食	献立名 主菜・副菜・その他・牛乳	赤色の食品 体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる			黄色の食品 熱や力になる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 手洗いをして給食当番の仕事をしよう (心身の健康・社会性)									
1 (木)	ホットドッグ	(胚芽パン ウィンナー ボイル野菜) パンキンポタージュ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	キャベツ かぼちゃ マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース	はいがパン さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 配膳方法を確認しよう (食事の重要性・食文化)									
2 (金)	夏野菜カレー	かいそう 海藻サラダ らっきょう	まぐろ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ	きゅうり らっきょう しょうが かぼちゃ	なす ズッキーニ グリーンピース	こめ むぎ さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 鯨を味わって食べよう (食品を選択する能力・食文化)									
5 (月)	ごはん	くじら たったあ 鯨の竜田揚げ 磯和え とうふじる 豆腐汁	くじら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) スポーツ選手の食事を知らう (心身の健康)									
6 (火)	ぶっかけうどん	(うどん ぶっかけの具) かき揚げ れいとう 冷凍みかん	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし みかん	にんじん	うどん かきあげ さとう	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物"冬瓜"を食べよう (食品を選択する能力)									
7 (水)	ピビンバ	とうがん 冬瓜スープ	ぎゅうにく たまご みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ぜんまい にんじん とうがん	しょうが きゅうり もやし きくらげ	ねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 岡山県の特産品"ニューピオーネ"を味わおう (食文化)									
8 (木)	こめこ 米粉パン	ラタトウィユ コーンサラダ ニューピオーネ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん なす ピーマン マッシュルーム	たまねぎ かぼちゃ トマト きゅうり	とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 重陽の節句について学ぼう (食文化)									
9 (金)	すとうち 瀬戸内ごはん	さわら きいきょうや 鱸の西京焼き まつかふうあ 菊花風和え とうふ 豆腐のすまし汁	さわら たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	きゅうり にんじん たまねぎ	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ くるまい さとう		
今日のめあて(食育の観点) 芋の種類と名前を知らう (食品を選択する能力)									
12 (月)	むぎ 麦ごはん	とりにく さいとも あ 鶏肉と里芋の揚げ煮 なめこの赤だし	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ ねぎ	なめこ にんじん	こめ むぎ でんぶん さいとも さとう	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 共食について知り、楽しい給食時間を過ごそう (食事の重要性・社会性)									
13 (火)	レーズンパン	さけ 鮭のマヨネーズ焼き こ 粉ふきいも コンソメスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	パセリ キャベツ	パン じゃがいも	マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 豆腐から作られる食べ物を知らう (食品を選択する能力・食文化)									
14 (水)	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐のカレー炒め ちくわとキャベツのマヨネーズ和え	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん しめじ きゅうり	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) お月見献立を食べよう (食文化)									
15 (木)	ごはん	てん いかの天ぷら いんげんのごま和え あまやさい 秋野菜のみそ汁 月見だんご	いか みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ごぼう ねぎ	にんじん しめじ	こめ さとう さいとも だんご	サラダあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) チーズの作り方と種類を知らう (食品を選択する能力)									
16 (金)	こくとう 黒糖パン	チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	パン きんときまめ さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 体内時計の特徴を知り、生活習慣を見直そう (食事の重要性・心身の健康)									
20 (火)	ツナサンド	こめこ (米粉パン ツナサンドの具) コーンポタージュ	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり とうもろこし マッシュルーム	パン	マヨネーズ オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) お彼岸に食べる料理"おはぎ"について学ぼう (食文化)									
21 (水)	ごはん	いしうめに 鱧の梅煮 こぶ和え 豚汁 おはぎ	いわし ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが キャベツ にんじん だいこん	うめ もやし ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも おはぎ	ごまあぶら こんにやく	
今日のめあて(食育の観点) 茶碗について学ぼう (食文化)									
23 (金)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが いかに いかに酢みそ和え	ぎゅうにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく		
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物"鱧"のよさを知らう (食品を選択する能力)									
26 (月)	むぎ 麦ごはん	さば 鱧のピリ辛焼き もやしナムル わかめスープ	さば とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ねぎ もやし たまねぎ	しょうが きゅうり にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 丈夫な骨をつくるポイントを学ぼう (心身の健康)									
27 (火)	こめこ 米粉パン	しろみぎかな 白身魚のクリーム煮 ツナマリネ	ほき まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パブリカ	にんじん グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) ナッツ類の特徴を知らう (食品を選択する能力)									
28 (水)	むぎ 麦ごはん	とりにく こうやどうふ 鶏肉と高野豆腐のうま煮 アーモンド和え	とりにく ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう こんにやく	サラダあぶら アーモンド	
今日のめあて(食育の観点) カルシウムを多く含む食べ物を知らう (食品を選択する能力)									
29 (木)	なす 茄子のみそ豚丼	ちりめん ちりめんのかき和え	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ	しょうが にんじん なす もやし	こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) よくかんで食べよう (心身の健康)									
30 (金)	しお 塩ラーメン	ちゅうか (中華めん しお 塩ラーメンスープ) ちゅうか 中華まん 花切り大根の中華和え	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん キャベツ メンマ	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	はなぎりだいこん きゅうり もやし	ちゅうかめん にくまん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
 ※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。