

令和5年12月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 さむさにまけないしよじをこころがけよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人分-(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろに はくさいのあえもの	おもとに体をつくる おもとに体の調子をととのえる おもとにエネルギーのもと			はしのつかいかたを かくにんしよう(社会性)	402 14.4		
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ アプリコットジャム	せかいのりより「チリコンカン」を しろ(食品を選択する能力・食文化)			はんにゃく じゃがいも さとう	460 17.9		
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなごまあえ こんさいのみそしる	ひびのしよじに かんしゃしてたべよう(感謝の心)			さば 牛乳 どうふ あぶらあげ ちゅうみそ	522 21.1		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 よせなべ わかめのすのもの	からだを あたためるりより「よせなべ」を あしわおう(心身の健康)			にくだんご 牛乳 わかめ やきどうふ	404 16.0		
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点) ピーズピラフ 牛乳 ポテトサラダ	どりにくいしよひん「まめ」を しっかりたべよう(食品を選択する能力)			ベーコン 牛乳 ミックスピーズ ハム	414 14.3		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうにくときのこのちゅうかいため はるさめサラダ	「きょうしよ」について しろ(社会性)			たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん	427 15.4		
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点) スイーツポテトパン 牛乳 さけのクリームシチュー ごまサラダ	かせを よぼうするたに しよじの かんきよを ととのえ よう(心身の健康)			さけ 牛乳 どりにく どうにゅう	441 20.3		
		今日のめあて(食育の観点) しょうゆラーメン 牛乳 こまつなのあえもの	ちゅうこりより についてしろ(食文化)			ぶたにく 牛乳 たまねぎ にんじん	405 18.8		
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 キムチなべ もやしのナムル	「はこしよひん「キムチ」 についてしろ(食品を選択する能力)			どりにく 牛乳 あいがもボール あつあげ ちゅうみそ	413 15.9		
		今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	しよじちゅうの しせいを かくにん しろ(社会性)			きゅうにく 牛乳 わかめ	458 15.1		
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものにも かみかみあえ	こかんを つかって あしわって たべよう(心身の健康)			どりにく 牛乳 あつあげ にほし	408 16.3		
		今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 チキンハンバーグ コンソメスープ クリスマスケーキ	クリスマス こんたてを あしわおう(食文化)			ベーコン 牛乳 チキンハンバーグ	527 21.1		
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんミートソース 牛乳 だいこんサラダ	しよじの マナーを まもって しよじを しろ(社会性)			ぶたにく 牛乳 きゅうにく	461 19.1		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのみそに セロリのあえもの	～まいつき19にち はしよいくの ひ～ きゅうしよ で つかわ れて いる しは さん ぶつ を かく にん しろ(食文化)			きゅうにく 牛乳 ちゅうみそ	400 14.8		
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 どりにくとひじきのごもくに ばいにくあえ	たいず について しろ(食品を選択する能力)			どりにく 牛乳 ひじき たいず	422 16.3		
		今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれんそうのおひたし かぼちゃのもの	むかし から つた わる きよし 「どし」 に つ いて ま な ほ う(食文化)			さわら 牛乳 しろみそ あつあげ	454 20.3		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・セロリ	採取日	10月2日～10月6日	10月10日～10月13日	10月16日～10月20日	今月の 栄養価	エネルギー	439 kcal 17.3 g
		はくさい・だいこん・ほうれんそう	セシウム134(Bq/Kg)	不検出 (0.49)	不検出 (0.45)	不検出 (0.46)			
	にんじん・キャベツ・赤米甘酒	セシウム137(Bq/Kg)	不検出 (0.59)	不検出 (0.57)	不検出 (0.52)				
	岡山 県産	採取日	10月23日～10月27日	10月30日～11月2日					
		牛乳・ねぎ・もやし・チンゲンサイ	セシウム134(Bq/Kg)	不検出 (0.43)	不検出 (0.50)				
		こまつな・れんこん	セシウム137(Bq/Kg)	不検出 (0.53)	不検出 (0.50)				

※ 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

し 知 っ 展 15

ぜひ、
きてくださいね!

開催日時：令和6年1月13日(土) 10:00～13:00
 開催場所：総社市地食べ学校給食センターえがお (住所：総社市富原208-2)
 内容：給食センターの見学・学校園での食育の取組紹介
 食育ゲーム・食育SATシステムの体験など
 問い合わせ：総社市地食べ学校給食センターえがお (☎ 92-2616)

