

令和5年7月 学校給食予定献立表（幼稚園）

総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 1がつきをふりかえろう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
		今日のめあて(食育の観点)	なつパテをふせいでけんきにすこそう(心身の健康)					
	3	レーズンパン 牛乳 ラタトゥイユ	とりにく 牛乳	にんにく たまねぎ きピーマン	レーズンパン さとう	ローリエ あかワイン	483	
	(月)	フレンチサラダ	ベーコン	にんじん かぼちゃ あかピーマン	フレンチドレッシング(個装)	チキンスープ こしょう	18.9	
		今日のめあて(食育の観点)	おきなわりよりについてしりあじわってたべよう(食文化)					
	4	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー	ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん キャベツ	こめ ピーファン	さけ しょうゆ	499	
	(火)	もずくのすのもの パインゼリー	ちゅうみそ とうふ	たまねぎ もやし きゅうり	さとう ごま	ちゅうかスープのもと	21.5	
		今日のめあて(食育の観点)	はしをたたいいもちかたてつかつよういしきしょう(社会性)					
	5	チキンライス 牛乳 かぼちゃコロッケ	とりにく 牛乳	ごぼう きゅうり マッシュルーム	こめ すりごま	あかワイン ケチャップ	533	
	(水)	ごぼうサラダ		えだまめ にんじん グリンピース	さとう ねりごま	ウスターソース す	18.9	
		今日のめあて(食育の観点)	ていないなてあらいをしょう(心身の健康)					
	6	ごはん 牛乳	あつあげ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな	こめ こんにやく	さけ しょうゆ	456	
	(木)	ぶたにくとなすのあまからみそいため	ちゅうみそ ぶたにく	ほししいたけ なす だいこん	じゃがいも さとう	テンメンジャン す	20.0	
		今日のめあて(食育の観点)	たなばたごんたて たなばたについてくわしくならう(食文化・食品を選択する能力)					
	7	ごはん 牛乳 ハンバーグ たくあんあえ	ハンバーグ 牛乳	たたくあん キャベツ えのきたけ	あかごめうどん こめ	しょうゆ だしこんぶ	523	
	(金)	あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	わかめ しおこんぶ	もやし にんじん たまねぎ	たなばたゼリー(個装)	だしけずり だしのもの	18.8	
		今日のめあて(食育の観点)	ことうについてしろう(食品を選択する能力)					
	10	ことうパン 牛乳 ミートボールのコンソメスープに	ベーコン 牛乳	にんにく にんじん とうもろこし	ことうパン じゃがいも	あかワイン やさいブイヨン	444	
	(月)	レモンサラダ	あいがもいりボール	たまねぎ ごぼう チンゲンサイ	さとう	チキンスープ しお	18.2	
		今日のめあて(食育の観点)	わかめについてしりしつかりたべよう(食品を選択する能力)					
	11	わかめうどん 牛乳 いわしのいそあげ	かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん	うどん あぶら	さけ しょうゆ	558	
	(火)	だいこんのゆかりあえ	とりにく わかめ	ほししいたけ ねぎ きゅうり		みりん だしのもの	24.9	
		今日のめあて(食育の観点)	きそくたたいいせいかつをしていちにちをけんきにすこそう(食事の重要性)					
	12	むぎごはん 牛乳 やきにく	きゅうにく 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ	さけ ケチャップ	501	
	(水)	きゅうりのナムル れいとうみかん	あかみそ	キャベツ ビーマン りんご こまつな	さとう ごまあぶら	しょうゆ ケチャップ	19.8	
		今日のめあて(食育の観点)	わしよのよさにてしろう(食文化)					
	13	ごはん 牛乳 さばのしおやき	さば 牛乳	もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう	しお みりん	537	
	(木)	もやしのばいにくあえ とうふのみそしる	とうふ いたかつお	きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも	さけ しょうゆ	22.5	
		今日のめあて(食育の観点)	なつやさいのえいようについてしりすすんでたべよう(食品を選択する能力)					
	14	なつやさいカレー 牛乳 ツナサラダ	牛乳 きゅうにく	にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも	あかワイン カレールウ	491	
	(金)		ツナ かいぞうミックス	たまねぎ にんじん さやいんげん	オリーブオイル さとう	ウスターソース す	18.5	
		今日のめあて(食育の観点)	~まいつき19にちほしよいくのひ~ちさんちしょうのよさをしろう(感謝の心)					
	18	あかごめごはん 牛乳 いかとえびのちゅうかに	ぶたにく いか	しょうが たまねぎ にんじん	こめ あかごめ	さけ しょうゆ	518	
	(火)	はなざりだいこんのちゅうかあえ	牛乳 えび	はくさい ほししいたけ たけのこ	かたくりこ さとう	ちゅうかスープのもと す	23.3	
		今日のめあて(食育の観点)	しよくひんロスをへらすためにできることからはしめよう(食事の重要性)					
	19	ごはん 牛乳 いりどり ちりめんあえ	牛乳 とりにく	しょうが ごぼう れんこん	こめ じゃがいも	さけ みりん	435	
	(水)		ちくわ しらすばし	にんじん ほししいたけ さやいんげん	こんにやく さとう	しょうゆ	19.2	
今月の	総社	米・赤米・しょうが・きくらげ	採取日	5月1,2,8~12日	5月15日~5月19日	5月22日~5月26日	今月の 栄養価	498
地場	市産	たまねぎ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.45)	不検出(0.45)	不検出(0.55)		エネルギー
産物	岡山	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.46)	不検出(0.46)	不検出(0.52)		kcal
	県産	にんにく・マッシュルーム・ちりめん	採取日	5月29日~6月2日	※ 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。		たんぱく質	20.4
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.54)			g	

あつさたいさくチェックリスト

あつさにまけないげんきなからだをつくるポイントをチェックしてみよう！いつできているかな？

せいかつしゅうかん へん

- のどがかわくまえにこまめにみずやお茶をのんでいる
- いちにち3かいすききらいせずたべている
- はやねはやおきにきをつけている



かんきょう へん

- カーテンやすだれなどをりようしている
- エアコンをつかって、へやのおんどをちようせつしている
- あつさにあわせてふくをえらんたり、ぼうしをかぶったりしている

