

令和6年2月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 食事のマナーを身に付けよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(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)		わかさぎについてしりあじわって たべよう(食品を選択する能力)				441
	チキンライス 牛乳 わかさぎフリッター コーンサラダ	わかさぎフリッター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム だいこん グリーンピース	ごめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ケチャップ ウスターソース スープストック チキンスープ 酢 こしょう	17.5	
2 (金)	今日のめあて(食育の観点)		せつぶんの ゆらいを しりむかし から つたわる ぎょうじを たいせつ に しよう(食文化)				502
	ごはん 牛乳 いわしつみれいりちゃんこ こんぶあえ とうにゅうプリン	とりにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ あかみそ いわしつみれ とうにゅうプリン(個装)	だいこん はくさい にんじん しめじ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	ごめ こんにやく	しょうゆ だしのもと	20.7	
5 (月)	今日のめあて(食育の観点)		こめを つかった たべもの やりようを しらべよう(食品を選択する能力)				533
	はいがパン 牛乳 メンチカツ ピーズサラダ こめこまカロニのスープ	メンチカツ 牛乳 ミックスビーンズ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	はいがパン ごま ねりごま さとう オリブオイル じゃがいも こめこまカロニ あぶら	しょうゆ す スープストック	21.8	
6 (火)	今日のめあて(食育の観点)		じぶんに あった ごはんの りょうじについて たしかめよう(心身の健康)				429
	ごはん 牛乳 キムチなべ だいこんのナムル	ふたにく 牛乳 あつあげ ちゅうみそ いとかまぼこ	にんじん はくさい もやし はくさいキムチ ねぎ だいこん きゅうり しめじ	ごめ くるごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	19.2	
7 (水)	今日のめあて(食育の観点)		かいそうの えいようについて しろう(食品を選択する能力)				481
	ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	きゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム レモンかじゅう	ごめ さとう じゃがいも オリブオイル	こしょう ハヤシライス ウスターソース しょうゆ ケチャップ す	19.8	
8 (木)	今日のめあて(食育の観点)		しよじのマナーに きをつけて たのしい きゅうしよく じかんを すこそう(社会性)				454
	ごはん 牛乳 さけのしおやき たくあんあえ さといものみそしる	さけ 牛乳 しおこんぶ あぶらあげ ちゅうみそ	たくあん キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ	ごめ さといも	しお しょうゆ だしのもと	22.0	
9 (金)	今日のめあて(食育の観点)		そうじやさんの きくらげを あじわって たべよう(食文化)				483
	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとし きくらげのすのもの いそわかめふりかけ	とりにく 牛乳 こうやどうふ たまご いそわかめふりかけ (個装)	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん キャベツ きくらげ	ごめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと しお す	22.7	
13 (火)	今日のめあて(食育の観点)		たたいであらいを こころがけ きれいな てで しよじを しよう(社会性)				561
	わかめうどん 牛乳 かきあげ はなきりだいこんのあえもの	とりにく 牛乳 わかめ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ かきあげ はなきりだいこん もやし ほししいたけ	うどん さとう あぶら	しょうゆ だしのもと しお	20	
14 (水)	今日のめあて(食育の観点)		おこわについてしり ごはん と くらべよう(食文化)				530
	ちゅうかおこわ 牛乳 さばのねぎソースかけ チンゲンサイのちゅうかあえ	やきふた 牛乳 さば	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ グリンピース しろねぎ はくさい もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	ごめ さとう ごま ごまあぶら もちごめ	しょうゆ しお ちゅうかスープのもと す みりん	21.2	
15 (木)	今日のめあて(食育の観点)		はやおきをして せいかつリズムを とのえよう(社会性)				454
	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ばいにくあえ	きゅうにく 牛乳 あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れんこん うめ しょうが ほししいたけ もやし	ごめ さとう さといも	しょうゆ だしのもと	18.1	
16 (金)	今日のめあて(食育の観点)		あさごはんの はたらきについて まなぼう(食事の重要性)				429
	ごはん 牛乳 やさいのみそに キャベツのあえもの	ふたにく 牛乳 あかみそ いとかまぼこ	だいこん にんじん ごぼう しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし たけのこ	ごめ こんにやく さとう	しょうゆ す	19.8	
19 (月)	今日のめあて(食育の観点)		ふゆが しゆんの やさいを たべよう(食品を選択する能力)				521
	レーズンパン 牛乳 チキンハンバーグ かぶとブロックリーのマヨネーズあえ コンソメスープ	チキンハンバーグ 牛乳 ベーコン	かぶ ブロccoliリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	レーズンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す スープストック	22.1	
20 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうにゅうをつかった たべものについて しろう(心身の健康)				446
	ごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに こまつなのあえもの	きゅうにく 牛乳 あつあげ しらすぼし	にんにく だいこん にんじん さやいんげん もやし キャベツ しょうが こまつな	ごめ さとう ごまあぶら	しょうゆ しお オイスターソース す	18.4	
21 (水)	今日のめあて(食育の観点)		たべのこしについて かんがえよう(感謝の心)				476
	ごはん 牛乳 さけのあまだれかけ さやいんげんのごまあえ さつまじる	さけ 牛乳 とりにく ちゅうみそ	さやいんげん とうもろこし にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごめ さとう すりごま さといも こんにやく	しょうゆ だしのもと	24.3	
22 (木)	今日のめあて(食育の観点)		うすあじに なれよう(心身の健康)				435
	ごはん 牛乳 いりどり いかにすみそあえ	とりにく 牛乳 しるみそ いか	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり たけのこ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆ す	19.9	
26 (月)	今日のめあて(食育の観点)		いちごの しゆんとかこうひんについて しろう(食品を選択する能力)				463
	ソーイブレッド 牛乳 クリームシチュー カリフラワーのサラダ いちごジャム	とりにく 牛乳 ちゅうりよう牛乳 わかめ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい カリフラワー しめじ マッシュルーム レモンかじゅう	ソーイブレッド じゃがいも オリブオイル さとう いちごジャム(個装)	ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ	22.6	
27 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよくにつかわれる ひものを かくにん しよう(食品を選択する能力)				509
	みそラーメン 牛乳 あけしゅうまい ひじきのちゅうかあえ	ふたにく 牛乳 ちゅうみそ ひじき ポーグしゅうまい	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ ブロccoliリー だいこん しょうが にんにく きくらげ ほししいたけ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープのもと こしょう しお しょうゆ チキンスープ	24.4	
28 (水)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしよくの しゆしよく しゆさいぶくさいを みつけよう(食事の重要性)				463
	ごはん 牛乳 さわらのごまみそだれ ごぶあえ とうふのすまじる	さわら 牛乳 あかみそ くわわかめ とうふ ちくわ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん ごぶづけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ さとう すりごま ごまあぶら	しお しょうゆ だしのもと	22.6	
29 (木)	今日のめあて(食育の観点)		いしやうバランスの よい しよじと うんどうの しゅうかんを つけよう(心身の健康)				458
	ごはん 牛乳 きゅうにくとあつあげのうまに はくさいのゆかりあえ	きゅうにく 牛乳 あつあげ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん はくさい きゅうり とうもろこし	ごめ さといも さとう	しょうゆ ゆかり	18.4	
今月の 地場 産物	総社 市産 米・キャベツ・にんじん・きくらげ だいこん・はくさい・しょうが 岡山 県産 牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく	採取日	11月27日~12月1日	12月4日~12月8日	12月11日~12月15日	今月の 栄養価 エネルギー たんぱく質 g	477
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.52)	不検出(0.45)	不検出(0.45)		Kcal
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.57)	不検出(0.49)	不検出(0.50)		20.6
		12月18日~12月22日	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> 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。				g