



〈今月の目標〉 好き嫌いをなく食べよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
			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 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		今日のめあて(食育の観点)	『八十八夜』について知ろう(食文化)								
2	(月)	パン 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き コーンサラダ ミネストローネ 抹茶ピーンズ	鶏肉 ベーコン 抹茶ピーンズ(個装)	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ しめじ レモン果汁 にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マーメレードジャム	オリーブオイル	しょうゆ 赤ワイン 酢 塩	チキンスープ スープストック こしょう	803 35.2
		今日のめあて(食育の観点)	行事食『端午の節句献立』を食べ、行事について学ぼう(食文化)								
6	(金)	ごはん 牛乳 鯉の香りしめじ きゅうりのごぼ和え さやえんどうの味噌汁 柏餅	鯉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 荳わかめ入りごぼ漬	米 じゃがいも 砂糖 柏餅(個装)	油	しょうゆ だしごぼ だしのもと	だしけずり だしのもと	815 36.8
		今日のめあて(食育の観点)	手洗いをしっかりしよう(心身の健康)								
9	(月)	フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ	ほきフライ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも	油	赤ワイン 塩 こしょう チキンスープ ケチャップ(個装)	しょうゆ スープストック	756 30.3
		今日のめあて(食育の観点)	わかめの特徴を学ぼう(食品を選択する能力)								
10	(火)	ごはん 牛乳 若竹煮 小松菜の和え物 たい焼き	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも たい焼き(個装)		酒 みりん 酢	しょうゆ だしのもと	727 26.3
		今日のめあて(食育の観点)	カレーライスについて学ぼう(食文化)								
11	(水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし レモン果汁	米 小麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	赤ワイン しょうゆ カレー粉 酢	カレーウ ウスターソース スープストック チキンスープ	790 27.8
		今日のめあて(食育の観点)	旬の食べ物のよさを知ろう(食品を選択する能力)								
12	(木)	ごはん 牛乳 鰯のみりん干し きゅうりの浅漬け いらと油揚げの味噌汁	鰯のみりん干し 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん いら	キャベツ えのきたけ たまねぎ きゅうり漬け きゅうり	米 じゃがいも		しょうゆ だしごぼ だしのもと	だしけずり だしのもと	701 30.2
		今日のめあて(食育の観点)	噛むことの大切さについて知り、よく噛んで食べよう(心身の健康)								
13	(金)	ごはん 牛乳 焼肉 いかのナムル	豚肉 赤味噌 いか	牛乳	にんじん ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ りんご きゅうり もやし きくらげ	米 砂糖	ごま ごま油	みりん しょうゆ 酒 酢	ケチャップ 一味唐辛子 ウスターソース	666 32.6
		今日のめあて(食育の観点)	朝ごはんの大切さについて学ぼう(食事の重要性)								
16	(月)	胚芽パン 牛乳 ビーフシチュー コールスロー	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ グリーンピース にんにく	胚芽パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン ケチャップ 塩	ビーフシチュー デミグラスソース ハヤシルー	803 33.9
		今日のめあて(食育の観点)	キャベツの特徴を知ろう(食品を選択する能力)								
17	(火)	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	鶏肉 ちくわ天ぷら 糸かつお かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ もやし 干しいたけ キャベツ	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	だしのもと だしけずり だしごぼ	769 30.8
		今日のめあて(食育の観点)	たけのこについて知り、春が旬の野菜を食べよう(食品を選択する能力)								
18	(水)	たけのこごはん 牛乳 鯖の香味焼き ひじきの酢の物 ミックスナッツ	鯖 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ しょうが キャベツ とうもろこし	米 砂糖	ごま ミックスナッツ (個装)	酒 酢 みりん	しょうゆ だしのもと	704 37.9
		今日のめあて(食育の観点)	毎月19日は『食育の日』～地産地消の食べ物を探そう(感謝の心・食文化)								
19	(木)	赤米ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 春雨サラダ 紫いもチップス	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし にんにく 白ねぎ もやし	米 赤米 春雨 砂糖 紫芋チップス (個装)	ごま油	しょうゆ 酒 酢	トウバンジャン オイスターソース	750 28.1
		今日のめあて(食育の観点)	五つ星学園について知ろう(社会性)								
20	(金)	ごはん 牛乳 鶏肉の五目煮 大根とちりめんの甘酢和え 味付け海苔	鶏肉 しらす干し 味付け海苔 (個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん キャベツ だいこん	米 さいとも こんにやく 砂糖		酒 酢	しょうゆ みりん	636 24.9
		今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスのとれた食事を心がけよう(食事の重要性・心身の健康)								
23	(月)	パン 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ グリーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも		赤ワイン 塩 こしょう 柚子ドレッシング(個装)	チキンスープ ポタージュ	838 33.1
		今日のめあて(食育の観点)	新じゃがいもについて知り、給食から春を感じよう(食品を選択する能力)								
24	(火)	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 さやいんげんの梅肉和え	牛肉 豚レバー 糸かつお 厚揚げ	牛乳	にんじん 枝豆 さやいんげん 梅	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ みりん 酒	だしのもと 酒	714 26.9
		今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを守って、食べる時間を大切にしよう(社会性)								
25	(水)	ごはん 牛乳 筑前煮 小松菜のレモン酢和え オレンジゼリー	鶏肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たけのこ レモン果汁 ごぼう キャベツ れんこん 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく さいとも オレンジゼリー (個装)		みりん 酒 酢	だしのもと しょうゆ	693 24.9
		今日のめあて(食育の観点)	総社市産の『木貝』について学ぼう(食品を選択する能力・感謝の心)								
26	(木)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの中華和え	豚肉 豆腐 豚レバー 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 小麦 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢	トウバンジャン オイスターソース	801 38.1
		今日のめあて(食育の観点)	魚の栄養素について知り、すすんで魚を食べよう(食品を選択する能力)								
27	(金)	ピースごはん 牛乳 鮭の照り焼き きゅうりの和え物 沢煮椀	鮭 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう グリーンピース きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ しょうが	米 砂糖 こんにやく		しょうゆ みりん 酒 塩	だしけずり だしごぼ だしのもと	734 35.9
		今日のめあて(食育の観点)	規則正しい食生活を送ろう(食事の重要性)								
30	(月)	ソーイブレッド 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ いかとアスパラガスのサラダ オニオンスープ	豚肉 いか ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	りんご えのきたけ キャベツ レモン果汁 たまねぎ	ソーイブレッド 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	赤ワイン みりん 酢 塩	しょうゆ 一味唐辛子 チキンスープ 野菜ブイヨン	801 38.1
		今日のめあて(食育の観点)	学校給食の麺について知ろう(食品を選択する能力)								
31	(火)	ソフト麺クリームソース 牛乳 キャベツのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム しめじ きゅうり	ソフト麺 じゃがいも	フレンチドレッシング(個装)	赤ワイン こしょう 塩	ホワイトルー ポタージュ チキンスープ	767 31.8
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ ねぎ・たまねぎ・にんじん	採取日	2月28日～3月4日	3月7日～3月11日	3月14日～3月18日			今月の 栄養価	エネルギー 751 kcal	
	岡山 県産	牛乳・小麦・もやし・干しいたけ ねぎ・マッシュルーム・味付け海苔	3月22日～3月24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。						たんぱく質 31.8 g	