

令和5年5月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 すき きらい なく たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(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 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「はちじゅうぼちや」についてしろう(食文化)						
		レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ いかとアスパラガスのサラダ	だいず 牛乳 いか ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース レモンかじゅう トマトピューレ キャベツ	しめじ にんにく アスパラガス	レーズンパン オリーブオイル さとう じゃがいも	ローリエ スープストック あかワイン しお ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ す	491 24.9	
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点)	～おいおい こんだて～ 子どものひにこめられたねがいについてしろう(食文化)						
		ごもくうどん 牛乳 かつおのだいずみそがらめ こまつなのおひたし	とりく 牛乳 かつお だいず あかごめみそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな しょうが	もやし キャベツ ごぼう	うどん あぶら さとう	さけ だしけずり しょうゆ だしこんぶ みりん しお だしのもと	542 28.9	
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「せいかつリズム」をとのえよう(心身の健康)						
		セルフハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ	ハンバーガー 牛乳 ベーコン ちよりの用牛乳	グリーンピース にんじん とうもろこし キャベツ	たまねぎ	はいがパン じゃがいも	ケチャップ(個袋) しお あかワイン こしょう クリームポタージュ チキンスープ	553 24.2	
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)	しゅんのしよさい「たけのこ」についてしろう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 わかたけに もやしのごまあえ オレンジゼリー	あつあげ 牛乳 とりく わかめ	さいいんげん にんじん もやし だいこん	たけのこ きゅうり	ごめ ごま じゃがいも さとう オレンジゼリー(個袋)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	506 18.6	
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)	きせつのりょう「ピースごはん」をあしわおう(食文化)						
		ピースごはん 牛乳 いわしのみりんぼし キャベツのおひたし さといものあかだし	あつあげ 牛乳 とうふ いかかつお いとかまぼこ あかみそ みりんぼしいわし	にんじん たまねぎ さいいんげん えのきたけ グリーンピース	もやし キャベツ	ごめ さといも さとう	だしけずり だしこんぶ だしのもと しょうゆ	466 23.0	
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「しよしと うんどう」についてまなぼう(心身の健康)						
		ハヤシライス 牛乳 ツナビーンズサラダ	ツナ 牛乳 きゅうにく ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく	ごぼう マッシュルーム レモンかじゅう きゅうり	ごめ むぎ オリーブオイル さとう じゃがいも	ローリエ ケチャップ こしょう す しょうゆ あかワイン ハヤシルウ ウスターソース	495 19.4	
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのたいせつさにてまなぼう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 メンチカツ たくあんあえ とうにゅうみそしる	とうふ 牛乳 とうにゅう わかめ あつあげ ちゅうみそ メンチカツ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	きゅうり	ごめ あぶら こんにゃく	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	499 18.9	
○	15 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「アスパラガス」のえいようについてしろう(食品を選択する能力)						
		キャラットパン 牛乳 とりにくのごうそうやき フレンチサラダ オニオンスープ	とりく 牛乳 ベーコン	にんじん アスパラガス パセリ にんにく えのきたけ たまねぎ	とうもろこし きゅうり	キャラットパン オリーブオイル じゃがいも フレンチドレッシング(個袋)	ローリエ チキンスープ パジルレ やさいブイオン しょうゆ しお こしょう あかワイン	530 22.7	
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)	いかにのせいたいについてしろうあしわってたべよう(食品を選択する能力)						
		ソフトめんクリームソース 牛乳 いかにのレモンサラダ	ベーコン 牛乳 とりく ちよりの用牛乳 いかに きわかめ	にんじん たまねぎ きピーマン マッシュルーム あかピーマン キャベツ パセリ レモンかじゅう	しめじ	ソフトめん オリーブオイル じゃがいも さとう	あかワイン しょうゆ クリームポタージュ チキンスープ しお こしょう ホワイトルウ	515 24.5	
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)	いちをいだいていかににかんしゃしてたべよう(感謝の心)						
		ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものあげに はるさめサラダ	ぶたにく 牛乳	にんじん にんにく さいいんげん しょうが とうもろこし しめじ たけのこ たまねぎ	きゅうり	ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さといも はるさめ さとう	さけ しょうゆ だしけずり ケチャップ す	515 24.5	
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)	てあらいをきちんとしろう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 しんじゃがのそぼろに すきこんぶあえ	きゅうにく 牛乳 ハム こんぶ あつあげ	にんじん たまねぎ さいいんげん もやし キャベツ		ごめ ごまあぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ だしのもの す	573 20.5	
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19にちはしよいくのひ～きゅうしよくでつかわれているじよさんぶつをかくにんしよ(感謝の心)						
		あかごめごはん 牛乳 さばのごまみりんやき もずくのすのもの とうふのみそしる	さば 牛乳 とうふ もずく あつあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ	キャベツ	ごめ ごま あかごめ くるごま さとう さといも	さけ だしこんぶ みりん だしのもと しょうゆ だしけずり す	452 17.2	
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しゅんのしよさい「しんたまねぎ」についてしろう(食品を選択する能力)						
		パン 牛乳 きゅうにくとやさいのトマトに ごぼうサラダ	きゅうにく 牛乳 ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト トマトピューレ きゅうり さいいんげん とうもろこし		パン ねりごま じゃがいも ごま さとう オリーブオイル	ローリエ こしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース スープストック	580 22.6	
○	23 (火)	今日のめあて(食育の観点)	えいようバランスのとれたしよしをこころげよう(心身の健康)						
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル とうにゅうムース	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ とうにゅうムース(個袋)	にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが だいこん もやし たまねぎ キャベツ	しよねぎ りんご	ごめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	さけ す しょうゆ みりん テンメンジャン	489 22.0	
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)	りょうのおいさをひきたすスパイスについてしろう(食事の重要性)						
		たけのことさんさいのピラフ 牛乳 スパイシーチキン コールスロー	とりく 牛乳 ベーコン	にんじん わらび グリーンピース ぜんまい あかピーマン マッシュルーム きピーマン キャベツ	たけのこ たまねぎ きゅうり	ごめ ノンエッグマヨネーズ(個袋)	あかワイン しょうゆ チキンスープ カレーこ やさいブイオン パフリカこ しお こしょう	474 17.7	
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	きせつのうつりかわりをかんじながらきゅうしよくをたべよう(食文化)						
		ごはん 牛乳 さわらのきのみそかけ ひじきのすのもの ゆばのすましじる	さわら 牛乳 ちゅうみそ ひじき ゆば	にんじん キャベツ ねぎ はくさい とうもろこし えのきたけ	たまねぎ	ごめ さとう	さけ だしこんぶ みりん だしけずり しょうゆ しお す さんしよ だしのもと	465 20.2	
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	いつほしがかえんについてしろう(社会性)						
		ごはん 牛乳 いりとうふ こしきあえ あじつけのり	とりく 牛乳 とうふ あじつけのり(個袋)	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ こまつな きゅうり もやし	ほししいたけ きくらげ レモンかじゅう	ごめ ごま じゃがいも さとう	さけ しょうゆ だしのもと す	500 23.1	
○	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しよしのマナーにきををつけてたのしいきゅうしよくじかんにしよ(社会性)						
		パン 牛乳 さけのバルサミソースかけ コーンサラダ こめこのマカロニスープ	さけ 牛乳 ベーコン ひじき	にんじん もやし パセリ レモンかじゅう たまねぎ えのきたけ	とうもろこし きゅうり	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも かたくりこ こめこのマカロニスープ	しょうゆ やさいブイオン しお バルサミコす チキンスープ あかワイン	468 21.5	
○	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)	むかしからつたわるちよみりょう「みそ」についてまなぼう(食文化)						
		むぎごはん 牛乳 きゅうにくとあつあげのあまからみそいため キャベツのゆかりあえ	きゅうにく 牛乳 あつあげ あかみそ	にら たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが	もやし ほししいたけ	ごめ こんにゃく むぎ じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん ゆかり	500 23.1	
○	31 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ナッツのとくちよについてしろう(食品を選択する能力)						
		ごはん 牛乳 ちくげんに あさづけ	とりく 牛乳	にんじん ごぼう さいいんげん たけのこ きゅうり れんこん	ほししいたけ だいこん きゅうりつけ	ごめ さとう さといも こんにゃく	さけ しょうゆ みりん だしのもと	479 18.9	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ にんじん・だいこん・たまねぎ	採取日	2月27日～2月28日	3月1日～3月3日	3月6日～3月10日	今月の 栄養価	エネルギー kcal たんぱく質 g	505
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.39)	不検出(0.49)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.50)	不検出(0.59)			
			採取日	3月13日～3月17日	3月20日・22日・23日				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	採取日	3月13日～3月17日	3月20日・22日・23日		今月の 栄養価	たんぱく質 g	21.8	
		セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.51)	不検出(0.56)					
		セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.59)	不検出(0.59)					

※ 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。