

令和6年1月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食バ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 かんしゃしてたべよう

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)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
		今日のめあて（食育の観点）	かつこうきゅうしよくソフトスバゲテしきめんのとちようをしろ（食文化）						
	9 (火)	ソフトめんクリームソース 牛乳 コーンサラダ	とりにく 牛乳 ちようりよう牛乳	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	ソフトめん オリーブオイル じゃがいも さとう	ポタージュ ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ す	500 22.0		
		今日のめあて（食育の観点）	おしょうがつのぎようしよくにこめられたねがいをしろ（食文化）						
	10 (水)	ごはん 牛乳 さわらのてりやき こはくなます ぞうにふうすましじる	さわら 牛乳	こまつな だいこん たまねぎ にんじん きんときにんじん ねぎ えのきたけ はくさい	こめ すりごま さとう さといも	しょうゆ す しお だしのもと	427 19.9		
		今日のめあて（食育の観点）	かつこうきゅうしよくてんにさんかしてきゅうしよくについてまなぼう（食事の重要性）						
	11 (木)	ポークカレーライス 牛乳 わかめサラダ	ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	カレールー カレーこ ウスターソース す スープストック しょうゆ	461 17.5		
		今日のめあて（食育の観点）	ふゆがしゆんのやさいをたべてかせにまけないからだをつくろう（心身の健康）						
	12 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのケチャップに はくさいのあえもの	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい とうもろこし	こめ さつまいも さとう	ケチャップ しょうゆ	468 16.2		
		今日のめあて（食育の観点）	はやね・はやおき・あさごはんをこころがけせいかつリズムをとのえよう（心身の健康）						
	15 (月)	パン 牛乳 ポトフ ひじきのサラダ ニュービオーネジャム	とりにく 牛乳 ウイナー ひじき	にんじん かぶ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン オリーブオイル じゃがいも さとう ニュービオーネジャム(個装)	スープストック しお こしょう しょうゆ す	466 20.1		
		今日のめあて（食育の観点）	もりつけひょうをたしかめてしよきをたたくならべよう（社会性）						
	16 (火)	ごはん 牛乳 さわらのやくみソースかけ ほうれんそうのおひたし あぶらあげのみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん しろねぎ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	こめ こま じゃがいも さとう	しょうゆ す だしのもと	464 21.8		
		今日のめあて（食育の観点）	さいがいボランティアのたいせつきをみなおそう（社会性）						
	17 (水)	ごはん 牛乳 おでん もやしのあまずあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん だいこん さやいんげん もやし きゅうり	こめ さとう さといも こんにやく	しょうゆ だしのもと しお す	417 17.6		
		今日のめあて（食育の観点）	あらいのこしにきをつけていねいにてをあらおう（心身の健康）						
	18 (木)	チャーハン 牛乳 メンチカツ ツナマヨサラダ	ぶたにく 牛乳 ツナ メンチカツ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース	こめ ノンエッグ じゃがいも マヨネーズ あぶら (個装)	しょうゆ こしょう ちゅうかスープレのもと しお	476 20.3		
		今日のめあて（食育の観点）	～まいつき19にちはしよくのひ～ちいきでつくられたたべものをたべてかんきょうをまもろう（食文化）						
	19 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどろふ ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 ぶたしパー とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ いら キャベツ もやし ほししいたけ とうもろこし	こめ こまあぶら さとう	しょうゆ す オイスターソース	456 19.6		
		今日のめあて（食育の観点）	だいでからつくられるたべものとそとちようをしろ（食品を選択する能力）						
	22 (月)	パン 牛乳 ビーンズチャウダー ブロッコリーのサラダ	とりにく 牛乳 だいで ひじき とうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン オリーブオイル じゃがいも さとう	ポタージュ ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ す	463 21.7		
		今日のめあて（食育の観点）	ただしいはしのもちかたでしよくをしろ（食文化）						
	23 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 ちくわのあえもの	ぶたにく 牛乳 なると ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな	ちゅうかめん さとう	しょうゆ こしょう ちゅうかスープレのもと しお	440 21.9		
		今日のめあて（食育の観点）	～ぜんこくかつこうきゅうしよくしよくかん～きゅうしよくづくりにかかわるひとひとにかんしゃしよう（感謝の心）						
	24 (水)	ぎゅうどん 牛乳 こしきあえ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり とうもろこし	こめ こんにやく さとう くるごま	しょうゆ す	421 16.1		
		今日のめあて（食育の観点）	かつこうきゅうしよくのはじまりをしろ（食文化）						
	25 (木)	ごはん 牛乳 いしかりなべ キャベツのあえもの	とりにく 牛乳 さけ あつあげ ちゅうみそ わかめ	にんじん だいこん しろねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しょうゆ だしのもと す	448 20.9		
		今日のめあて（食育の観点）	きゅうしよくづくりにかかわるひとひとのしごとをしろ（感謝の心）						
	26 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ こんぶあえ とうふのすましじる	さば 牛乳 とうふ しおこんぶ あかみそ	にんじん キャベツ ねぎ はくさい たまねぎ	こめ	あかこめあまざけ しお しょうゆ だしのもと	489 20.2		
		今日のめあて（食育の観点）	はなやさいのとちようどふくまれるえいようそについてまなぼう（食品を選択する能力）						
	29 (月)	パン 牛乳 ビーフンチャー カリフラワーのサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ カリフラワー とうもろこし	パン さとう じゃがいも オリーブオイル	ビーフンチャー す ハヤシルウ しょうゆ デミグラスベース しお ケチャップ	472 19.8		
		今日のめあて（食育の観点）	れんこんにふくまれるえいようそをしろ（食品を選択する能力）						
	30 (火)	ごはん 牛乳 つくね れんこんのゆかりあえ じゃがいものみそしる	つくね 牛乳 あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	にんじん れんこん たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	ゆかり しょうゆ だしのもと	460 16.7		
		今日のめあて（食育の観点）	かんこくのしよくをあしわおう（食文化）						
	31 (水)	ごはん 牛乳 プルコギ だいこんのあえもの	ぶたにく 牛乳	にんじん キャベツ もやし だいこん りんご	こめ こま じゃがいも こまあぶら さとう	しょうゆ す テンメンジャン	432 18.2		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米甘酒・キャベツ にんじん・だいこん はくさい	採取日	11月6日～11月10日	11月13日～11月17日	11月20日～11月24日	今月の 栄養価	エネルギー Kcal	458
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.41)	不検出(0.52)	不検出(0.52)			
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.44)	不検出(0.56)	不検出(0.49)			
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ	※ アレルギー対応食品は、 <span style="background-color: #cccccc;">    </span> で示します。				たんぱく質 g	19.5		
		※ 天候等により献立を変更する場合があります。							