

令和6年4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〉 がっこうきゅうしよく を しろう

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 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとどめる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○ 10 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 こんさいのそぼろに きゅうりのゆかりあえ	わりばし について ふたにく あつあげ	かんがえよう(食文化) ごぼう たまねぎ さやいんげん	れんこん にんじん もやし きゅうり	ごめ こんにやく さとう	しょうゆ ゆかり だしのもと	449 17.3	
	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのしおやき はりはりづけ さつまじる	たべもの の さば とうふ ちゅうみそ	の かんし の にんじん	なりたち について キャベツ はなまりだいこん ごぼう	まなほう(食文化)	ごめ さつままいも ごま さとう こんにやく	しょうゆ しお だしこんぶ す	537 21.6
12 (金)	にゅうえんしき							
○ 15 (月)	今日のめあて(食育の観点) ピーズピラフ 牛乳 しろみざかなカリフライ アスパラガスのサラダ	アスパラガスの のどくちよ ミカドベークス 牛乳 ベーコン しろみざかなカリフライ	を しろう たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	しよがき グリンピース レモンかじゅう	たいこん キャベツ レモンかじゅう	ごめ あぶら さとう しょうゆ す さいふイオン	503 18.4	
	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンバンジー	あさごはん の ふたにく あかみそ とうふ	の たいせつ さ しょうが にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	を みなおそう(食事の重要性) たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ にんにく	ごめ さとう ごま しょうゆ す オイスターソース	487 22.3		
○ 17 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりへのからあげ はるキャベツのレモンあえ とうふのすまじる	きゅうしよく に ふたにく とうふ	ふくまれる しょうが きゅうり レモンかじゅう	カルシウム を にんじん たまねぎ えのきたけ	を どうろ(食品を選択する能力) ごめ あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ す だしこんぶ だしのもと	497 20.3	
	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぎゅうにくたけのこのオイスターソースのため はるさめサラダ	しつかり(あらい)を きゅうにく 牛乳	しょうが にんじん ほししいたけ とうもろこし	を しろう(心身の健康) たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	ごめ さとう ごま しょうゆ す オイスターソース	437 17.1		
○ 19 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 つくね こんがあえ えのきたけのあだし	きゅうしよくとうほん の つくね あぶらあげ あかみそ	みたく に しょうが にんじん ほししいたけ とうもろこし	を きをつけよう(社会性) きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいも しょうゆ だしこんぶ だしのもと	459 16.9		
	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 チャウダー いかときゅうりのマリネ	パン の ベーコン とうりゅう いか	たべかた で にんじん しょうが レモンかじゅう	を みにつけよう(社会性) たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ さとう しょうゆ す ポタージュ ホワイトル	468 22.0		
○ 23 (火)	今日のめあて(食育の観点) かやくうどん 牛乳 コロッケ はくさいのすのもの	がっこうきゅうしよく を ふたにく 牛乳 かまぼこ ハム	の のさす にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし	を たて まなほう(食事の重要性) ごめ あぶら さとう コロッケ	しょうゆ す しお だしこんぶ だしのもと	559 21.3		
	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくげんに ひじきのあえもの ひとくちゼリー(りんご)	かんしゃ の ふたにく 牛乳 ひじき	きもち で にんじん れんこん ごまつな	を しろう(感謝の心) ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん とうもろこし	ごめ こんにやく さとう しょうゆ だしのもと	436 16.6		
○ 25 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのあまだれかけ こしきあえ わかたけじる	わしよふんか を さわら 牛乳 わかめ	を たいせつ に キャベツ さやいんげん きくらげ	しょう(食文化) にんじん もやし たまねぎ	ごめ さとう しょうゆ す しお だしこんぶ だしのもと	446 22.4		
	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	たべもの の きゅうにく ツナ	しゆん について にんにく たまねぎ レモンかじゅう	を しろう(食品を選択する能力) にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごめ さとう しょうゆ す カレー オスターソース スープストック	448 19.1		
○ 30 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけのりきゅうやき そくせきづけ ぶたじる	しょうゆ の さけ ふたにく ちゅうみそ	れきし に にんじん きゅうり だいこん	を ふれよう(食文化) キャベツ きゅうりづけ ごぼう	ごめ ごま さつままいも かたくりこ	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	474 24.1	
	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・だいこん	採取日	2月5日～2月9日	2月13日～2月16日	2月19日～2月22日	今月の 栄養価	481 kcal
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく 干しいたけ	セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出 (0.41)	不検出 (0.40)	不検出 (0.46)	セシウム137(ベクレル/Kg)		不検出 (0.47)

### 目指せ! 給食マスター

机の上はきれいに  
片付けましょう

換気をして空気を  
入れ替えましょう

手をせっけんで  
きれいに洗い  
ましょう

「いただきます」を  
するまで、席で静かに  
待ちましょう

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- 食品の種類や特徴