令和7年１月　学校給食予定献立表（幼稚園）

〈今月の目標〉　かんしゃしてたべよう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日 曜	献立名	おもな材料 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	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（ｇ）
	9 (木)	今日のめあて（食育の観点） カレーライス　牛乳　ツナビーンズサラダ	あさごはん を ふりかえろう（食事の重要性） ぎゅうにく　牛乳 ミックスビーンズ　ツナ	たまねぎ　にんじん　キャベツ グリンピース	こめ　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ（個装）	カレーこ　カレールウ ウスターソース スープストック	503 18.9
○	10 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　とりにくとこんさいのあまからいため ごしきあえ　ひとくちゼリー（りんご）	じょうぶ な は を めざそう（心身の健康） とりにく　牛乳	はくさい　きくらげ　さやいんげん しょうが　たまねぎ　きゅうり にんじん　だいこん　しめじ ごぼう　ほししいたけ　とうもろこし	こめ　さとう じゃがいも　ごま ひとくちゼリー（りんご）（個装）	しょうゆ　す	452 17.6
○	14 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　さけのしおやき はりはりづけ　ぶたじる	はなぎりだいこん を しって あじわおう（食文化） さけ　牛乳 あぶらあげ　ぶたにく ちゅうみそ	もやし　キャベツ　ごぼう はなぎりだいこん　にんじん　ねぎ	こめ　さとう こんにゃく　さつまいも ごまあぶら　ごま	しょうゆ　しお す　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	477 22.7
○	15 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　にくみそおでん　ちりめんあえ	ふそくしやすい カルシウム を とろう（食品を選択する能力） ぎゅうにく　牛乳 ちくわ　あつあげ ちりめん　あかみそ	だいこん　にんじん　ブロッコリー さやいんげん　はくさい	こめ　さといも ごま　こんにゃく さとう	しょうゆ　だしのもと	468 20.1
○	16 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　おやこに　セロリのあえもの	セロリ に ついて しり しっかり たべよう（食品を選択する能力） とりにく　牛乳 たまご　こうやどうふ いとかまぼこ	たまねぎ　にんじん　セロリ ねぎ　だいこん　きゅうり	こめ　じゃがいも さとう	しょうゆ　だしのもと す	473 22.3
○	17 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　ぶたにくとはくさいのちゅうかいため はるさめサラダ　ひとくちゼリー（ピーチ）	きょうしょく の しかん を たいせつ に しよう（食事の重要性・社会性） ぶたにく　牛乳 とうふ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし たけのこ　はくさい　きゅうり さやいんげん　キャベツ　しめじ	こめ　はるさめ ごまあぶら　さとう ひとくちゼリー（ピーチ）（個装）	しょうゆ　す ちゅうかスープのもと オイスターソース	453 19.4
	20 (月)	今日のめあて（食育の観点） チャーハン　牛乳　メンチカツ　かいそうサラダ	すいみん と しょくよく の かんけいせい を しろう（心身の健康） メンチカツ　牛乳 やきぶた　ツナ かいそうミックス	きゅうり　たまねぎ　しょうが にんじん　とうもろこし　レモンかじゅう グリンピース　だいこん	こめ　あぶら さとう　オリーブオイル	しょうゆ　しお す　こしょう ちゅうかスープのもと	486 18.2
○	21 (火)	今日のめあて（食育の観点） わかめうどん　牛乳　さやいんげんのあえもの ひとくちゼリー（アセロラ）	はいぜん を するとき は マスク を しよう（社会性） かまぼこ　牛乳 わかめ　とりにく	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ もやし　ねぎ　さやいんげん キャベツ	うどん　ごま さとう　ごまあぶら ひとくちゼリー（アセロラ)(個装)	しょうゆ　しお だしこんぶ　だしけずり だしのもと　す	455 18.5
○	22 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　あつあげとやさいのごもくに いかとカリフラワーのあえもの	バランス の よい しょくじ を たいせつ に しよう（食事の重要性） ぶたにく　牛乳 いか　あつあげ	たけのこ　にんじん　カリフラワー ごぼう　れんこん　とうもろこし ほししいたけ　さやいんげん　きゅうり	こめ　さとう さつまいも	しょうゆ　す	461 20.7
○	23 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　さわらのゆずみそかけ たくあんあえ　のっぺいじる	けんこう な からだづくり に つとめよう（心身の健康） とりにく　牛乳 さわら　あぶらあげ ちゅうみそ　しおこんぶ	たくあん　キャベツ　ねぎ にんじん　だいこん　ゆずかじゅう ごぼう　えのきたけ	こめ　さとう さといも　こんにゃく	しょうゆ　しお だしこんぶ　だしけずり だしのもと	468 22.8
○	24 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　マーボーだいこん バンバンジー　ヨーグルト	がっこうきゅうしょくしゅうかん に ついて かんがえ かんしゃ して たべよう（感謝の心） ぶたにく　牛乳 ぶたレバー　あかみそ ささみ ヨーグルト（個装）	しょうが　だいこん　キャベツ たまねぎ　にんじん　きゅうり たけのこ　ほししいたけ　ねぎ	こめ　さとう ごまドレッシング（個装）	しょうゆ オイスターソース	512 21.5
	27 (月)	今日のめあて（食育の観点） キャロットパン　牛乳　さばのカレーソースかけ コーンサラダ　ふゆやさいスープ	ノロウイルスたいさく に とりくもう（心身の健康） さば　牛乳 ベーコン　ひじき	たまねぎ　とうもろこし　はくさい もやし　きゅうり　パセリ かぶ　にんじん　バジル	キャロットパン　オリーブオイル さとう　じゃがいも	カレーこ　ケチャップ しょうゆ　す スープストック　しお こしょう	538 22.2
○	28 (火)	今日のめあて（食育の観点） あかごめごはん　牛乳 とりにくとさといものにもの ちくわのマヨネーズあえ	そうじゃし の あかごめ に ついて しろう（食文化） とりにく　牛乳 ちくわ　あつあげ	たまねぎ　にんじん　きゅうり さやいんげん　はくさい	こめ　あかごめ こんにゃく　さといも ノンエッグマヨネーズ　さとう	しょうゆ　す	475 18.6
○	29 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　ぶたにくのうまに ブロッコリーのごまあえ	「もったいない」 を へらそう（社会性） ぶたにく　牛乳 ハム	にんじん　たまねぎ　キャベツ ごぼう　グリンピース　しめじ ブロッコリー	こめ　さとう じゃがいも　ごま ごまあぶら	しょうゆ　す だしのもと	440 19.8
○	30 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　しろみざかなカリカリフライ はくさいのおかかあえ　とうふとわかめのみそしる	しぶん に あった しょくじりょう を かんがえよう（心身の健康） とうふ　牛乳 しろみざかなカリカリフライ わかめ　あぶらあげ いとかつお　ちゅうみそ	さやいんげん　はくさい　えのきたけ もやし　にんじん　ねぎ たまねぎ	こめ　さとう あぶら	しょうゆ　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	502 19.3
○	31 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　いしかりなべ こまつなのおひたし　スイートポテト	ほっかいどう の きょうどりょう を まなぼう（食文化） さけ　牛乳 やきどうふ　ちゅうみそ	キャベツ　だいこん　とうもろこし にんじん　たまねぎ　しょうが しろねぎ　こまつな	こめ　こんにゃく じゃがいも　さとう スイートポテト（個装）	しょうゆ　だしのもと	483 19.1

今月の地場産物	総社市産	米・赤米・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・しょうが きくらげ	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし

※ 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。

今月の栄養価(基準値)		
	エネルギー	477 kcal
	たんぱく質	20.1 g