

令和8年1月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ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	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				
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		おしうがつ の ぎょうじしょく について しろう (食文化)					456 21.8
	ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき こうはくなます しらたまふうぞうに	さわら あぶらあげ とりにく	牛乳 ねぎ きんときんじん	にんじん だいこん ねぎ きんときんじん	ゆずかじゅう しうが えのきたけ	こめ かたくりこ さといも	さとう ごま	しょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと あかごめしおこうじ
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		きそくただしい しょくせいかつ をして かぜ を よぼう しよう (心身の健康)					524 21.6
	いかいりちゃんぽんめん 牛乳 だいがくいも	いか ぶたにく	牛乳	にんじん たけのこ たまねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ	ちゅうかめん さつまいも さとう	あぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		ただしい はし の もちかた をして きれい に たべよう (社会性)					479 22.6
	ごはん 牛乳 おやこに こまつなのあえもの	こうやどうふ ハム とりにく	牛乳 たまご	にんじん こまつな	とうもろこし ねぎ たまねぎ	もやし たまねぎ	こめ じやがいも	さとう じょうゆ だしこんぶ だしのもと
○ (木)	今日のめあて(食育の観点)		さいがい への そなえ を おうち の ひとと いっしょ に かんがえよう (社会性)					461 23.4
	ごはん 牛乳 さけのしおやき しそひじきあえ ぶたじる	ぶたにく さけ ちゅうみそ	牛乳 あぶらあげ しそひじき	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	キャベツ ごぼう	こめ さといも	こんにやく しお だしけずり だしこんぶ だしのもと
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		ふゆやさい の とくちょう を しり しゅん の やさい を あじわおう (食品を選択する能力)					443 20.0
	ごはん 牛乳 とりにくとはくさいのちゅうかいため プロッコリーのあえもの	とりにく あつあげ	牛乳	にんじん プロッコリー しろねぎ たまねぎ	しようが はくさい ほししいたけ キャベツ	にんにく たけのこ きくらげ セロリ	こめ さとう	ごま じょうゆ す オイスターソース
○ (月)	今日のめあて(食育の観点)		ピラフ について まなぼう (食文化)					473 19.7
	ピラフ 牛乳 バジルのチキンフライ ツナ ミックスピーナッツ ツナビーンズサラダ	ペー ^ン ツナ	牛乳 ミックスピーナッツ バジルチキンフライ	にんじん グリンピース きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	とうもろこし キヤウリ	こめ ノンエッグマヨネーズ	あぶら チキンスープ しお やさいブイヨン こしょう じょうゆ す
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		ヨーグルト の よさ を しろう (食品を選択する能力)					448 18.4
	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものもの ごまズあえ ひとくちゼリー(りんご)	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし	しようが だいこん	こめ こんにやく さといも さとう	ごま じょうゆ す
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		「ゆず」について しり わしよく の よさ を かんじよう (食品を選択する能力・食文化)					499 20.3
	ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ たくあんあえ えのきたけのすましる	さば じろみそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ	たくあん きゅうり えのきたけ	ゆずかじゅう はくさい たけのこ	こめ じやがいも	さとう じょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしこんぶ だしのもと
○ (木)	今日のめあて(食育の観点)		「カレーライスのひ」について しり かんしゃ して たべよう (感謝の心)					501 18.5
	カレーライス 牛乳 セロリのサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん グリンピース とうもろこし	にんにく セロリ レモンかじゅう	たまねぎ キャベツ	こめ じやがいも	むぎ オリーブオイル さとう
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		ふゆ に しゅん を むかえる 「だいこん」 について まなぼう (食品を選択する能力)					454 19.2
	ごはん 牛乳 マーボーだいこん パンパンジー	ぶたにく ぶたレバー あかみそ	牛乳 ささみ	にんじん だいこん もやし さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	きゅうり	こめ さとう	ごま あぶら じょうゆ オイスター・ソース す
○ (月)	今日のめあて(食育の観点)		～せんごくがくうきゅうしょくしゅうかん～ きゅうしょく の やくわり を しり たべること を たいせつ に しよう (食事の重要性)					461 22.6
	パン 牛乳 ポークピーンズ ほうれんそうのレモンあえ	ぶたにく だいす	牛乳 ウインナー	にんじん グリンピース ほうれんそう トマトピューレ	にんにく しめじ とうもろこし	たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	パン さとう じやがいも	じゅわ ケチャップ ウスター・ソース スープ・スティック じょうゆ す
○ (火)	今日のめあて(食育の観点)		きゅうしょくづくり に かかわる ひとびと に かんしゃ しよう (感謝の心)					454 18.1
	ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのおかかあえ	ぎゅうにく ちくわ いとかつお	牛乳 あつあげ あかみそ	にんじん さやいんげん もやし	だいこん きゅうり	はくさい きゅうり	こめ こんにやく さといも さとう	じょうゆ だしこんぶ だしのもと
○ (水)	今日のめあて(食育の観点)		おやつのとりかた について かんがえよう (心身の健康)					519 19.0
	チャーハン 牛乳 とりにくのコーンフレークフライ ごぼうサラダ	やきぶた とりにく	牛乳 コーンフレークフライ	にんじん グリンピース キャベツ	にんにく たまねぎ とうもろこし	ごぼう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	じょうゆ チキンスープ ちゅうかスープのもと しお こしょう す
○ (木)	今日のめあて(食育の観点)		ほっかいどう の きょうどりょうり である 「いしかりなべ」 を あじわって たべよう (食文化)					499 19.0
	ごはん 牛乳 いしかりなべ くきわかめのあさづけ スイートポテト	あつあげ ちゅうみそ あいがもり	牛乳 くきわかめ ボール	にんじん しろねぎ きゅうりづけ	だいこん もやし きゅうり	しめじ きゅうり	こめ こんにやく さとう スイートポテト(個装)	じょうゆ だしこんぶ だしのもと
○ (金)	今日のめあて(食育の観点)		ちさんちしょう に とりくんでる きゅうしょく を のこさず たべよう (食文化・感謝の心)					530 22.0
	あかごめごはん 牛乳 いりどうふ すみそあえ ひとくちゼリー(ゆずレモン)	とりにく いとかまぼこ しろみそ	牛乳 とうふ わかめ	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ たけのこ キャベツ	ほししいたけ さとう	あかごめ じやがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン) (個装)	じょうゆ だしこんぶ だしのもと
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ キャベツ・だいこん・はくさい セロリ・にんじん 赤米塩麹	岡山 県産	麦・にんにく・ねぎ・マッシュルーム もやし・一口ゼリー(ゆずレモン)	※ アレルギー対応食品は、■で示します。			今月の 栄養価 エネルギー- kcal
					※ 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 g

