

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 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						
○	9 (金)	今日のめあて(食育の観点)		おしょうがつ の ぎょうじしよく に ついて しろう (食文化)								
		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 牛乳 あぶらあげ とりにく		にんじん だいこん ゆずかじゅう ねぎ しょうが たまねぎ きんときにんじん えのきたけ		こめ さとう かたくりこ ごま さといも		しょうゆ す 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		456
										21.8		
○	13 (火)	今日のめあて(食育の観点)		きそくだしい しよくせいかつ を して かぜ を よぼう しょう (心身の健康)								
		いかいりちゃんぽんめん 牛乳 だいがくいも		いか 牛乳 ぶたにく		にんじん はくさい にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ		ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま さとう		しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう		524
										21.6		
○	14 (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)								
		ごはん 牛乳 おやこに こまつなのあえもの		こうやどうふ 牛乳 ハム たまご とりにく		にんじん とうもろこし もやし こまつな ねぎ たまねぎ		こめ さとう じゃがいも		しょうゆ だしのもと す		479
										22.6		
○	15 (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)								
		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 牛乳 さけ あぶらあげ ちゅうみそ しそひじき		にんじん きゅうり キャベツ ねぎ だいこん ごぼう		こめ こんにゃく さといも		しお しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		461
										23.4		
○	16 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ふゆやさい の とくちよう 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)								
		ごはん 牛乳 とりにくとはくさいのちゅうかいため ブロッコリーのあえもの		とりにく 牛乳 あつあげ		にんじん しょうが にんにく ブロッコリー はくさい たけのこ しろねぎ ほししいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ セロリ		こめ ごま さとう		しょうゆ す オイスターソース		443
										20.0		
	19 (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)								
		ピラフ 牛乳 バジルのチキンフライ ツナビーンズサラダ		ベーコン 牛乳 ツナ ミックスビーンズ バジルチキンフライ		にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり		こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ		チキンスープ しお やさいブイヨン こしょう しょうゆ す		473
										19.7		
○	20 (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)								
		ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものにも ごまずあえ ひとくちゼリー (りんご)		ぶたにく 牛乳 あつあげ		にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん ほししいたけ だいこん こまつな もやし		こめ さといも こんにゃく ごま さとう ひとくちゼリー(りんご)(個装)		しょうゆ す		448
										18.4		
○	21 (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)								
		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じる		さば 牛乳 しろみそ しおこんぶ とうふ		にんじん たくあん ゆずかじゅう ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ たけのこ		こめ さとう		しょうゆ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと		499
										20.3		
	22 (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)								
		カレーライス 牛乳 セロリのサラダ		きゅうにく 牛乳		にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース セロリ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう		こめ むぎ じゃがいも さとう		オリーブオイル カレールウ カレーこ ウスターソース しょうゆ スープストック す		501
										18.5		
○	23 (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)								
		ごはん 牛乳 マーボーだいこん バンバンジー		ぶたにく 牛乳 ぶたレバー ささみ あかみそ		にんじん しょうが きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ はくさい さやいんげん		こめ ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ オイスターソース す		454
										19.2		
	26 (月)	今日のめあて(食育の観点)		～ぜんごくがっこうきゅうしよくしゅうかん～ きゅうしよく の やくわり を しり たべるこ と を たいせつ に しろう (食事の重要性)								
		パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのレモンあえ		ぶたにく 牛乳 だいた ウィンナー		にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモンかじゅう トマトピューレ		パン さとう じゃがいも		ケチャップ しお ウスターソース こしょう スープストック しょうゆ す		461
										22.6		
○	27 (火)	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 ひとびと に かんしゃ しょう (感謝の心)								
		ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのおかかあえ		きゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ いとかつお あかみそ		にんじん だいこん はくさい さやいんげん もやし きゅうり		こめ さといも こんにゃく さとう		しょうゆ だしのもと		454
										18.1		
	28 (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)								
		チャーハン 牛乳 とりにくのコーンフ레이크フライ ごぼうサラダ		やきぶた 牛乳 とりにくコーンフ레이크フライ		にんじん しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし		こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら		しょうゆ チキンスープ ちゅうかスープのもと しお こしょう す		519
										19.0		
○	29 (木)	今日のめあて(食育の観点)		ほつかいどう の きょうどりより である 「いしかりなべ」 を あしわって たべよう (食文化)								
		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 牛乳 ちゅうみそ くきわかめ あいがもりボール さけ		にんじん だいこん しめじ しろねぎ もやし きゅうり きゅうりづけ		こめ じゃがいも こんにゃく さとう スイートポテト(個装)		しょうゆ だしのもと		499
										19.0		
○	30 (金)	今日のめあて(食育の観点)		ちさんちしょう に とりくん でいる きゅうしよく を のこさず たべよう (食文化・感謝の心)								
		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 牛乳 いとかまぼこ どうふ しろみそ わかめ		にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん たけのこ キャベツ だいこん		こめ あかごめ さとう じゃがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン) (個装)		しょうゆ だしのもと す		530
										22.0		
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 赤米塩麴		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。 ※ 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	エネルギー	480 kcal	
									たんぱく質	20.4 g		

