

令和8年2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〉 そужゃし の じばさんぶつ を あじわおう

はし	日曜	献立名		おもな材料					調味料など	栄養価 1人1食分 (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						
○	2 (月)	今日のめあて (食育の観点)		てあらいのこうかをしよう (食品を選択する能力)									
		キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ		とりにく ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ セロリ	とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	かぶ キャベツ	キャロットパン さとう	オリーブオイル じゃがいも	しょうゆ すーぷストック	しお こしょう	472 21.3
		今日のめあて (食育の観点)		せつぶんのぎょうじしよくをまなぼう (食文化)									
○	3 (火)	むぎごはん 牛乳 いわしのいそあげ たくあんあえ さといものあかだし あじつけのり		いわしいそあげ とうふ あぶらあげ あじつけのり (個装)	牛乳 あかみそ	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ	たまねぎ たくあん	こめ さといも	あぶら ごま	しょうゆ だしこんぶ	だしけずり だしのもと	558 22.8
		今日のめあて (食育の観点)		てつぶんをおおくふくむ「ひじき」をたべよう (食品を選択する能力)									
		ごはん 牛乳 ぶたじゃが ひじきのあえもの		ぶたにく ひじき	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら さとう	しょうゆ す		439 18.7
○	5 (木)	今日のめあて (食育の観点)		あさごはんをまいにちたべるしゅうかんをみにつけよう (食事の重要性)									
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ		ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん マッシュルーム グリーンピース	だいこん たまねぎ きゅうり	とうもろこし きゅうり	こめ ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ チキンすーぷ すーぷストック す	ケチャップ ウスターソース しお	508 21.8
		今日のめあて (食育の観点)		ぶゆにおいしいカリフラワーをあじわおう (食品を選択する能力)									
○	6 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーいため カリフラワーのあますあえ てつぶんヨーグルト		ぶたにく あつあげ てつぶんヨーグルト (個装)	牛乳 わかめ	にんじん にら しめじ	たまねぎ たけのこ だいこん	カリフラワー にんにく	こめ さとう	ビーフン ごま	しょうゆ す	しお カレーこ	488 21.7
		今日のめあて (食育の観点)		きゅうにくをたべるぶんかのれきしをしよう (食文化)									
		パン 牛乳 ビーフシチュー はくさいサラダ		きゅうにく	牛乳	にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	たまねぎ キャベツ グリーンピース	はくさい にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも	オリーブオイル さとう	しょうゆ しお ハヤシルウ ビーフシチュー	ケチャップ デミグラスベース す	471 21.8
○	10 (火)	今日のめあて (食育の観点)		おやつはじかんとりょうをきめてたべよう (食事の重要性)									
		けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ こまつなのあえもの		とりにく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごぼう ほししいたけ	うどん こんにやく カレーポテトコロッケ さとう	あぶら さといも	しょうゆ だしけずり だしのもと	しお だしこんぶ	551 21.2
		今日のめあて (食育の観点)		「だし」のうまみをかんじよう (食文化)									
○	12 (木)	むぎごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのゆかりあえ かきたまじる		さば とうふ たまご	牛乳 あかみそ	にんじん ねぎ えのきたけ	もやし とうもろこし	たまねぎ きゅうり	こめ さとう	むぎ かたくりこ	しょうゆ だしけずり だしのもと	ゆかり だしこんぶ しお	530 22.1
		今日のめあて (食育の観点)		かんごくのしよぶんかについてまなぼう (食文化)									
		ごはん 牛乳 プルコギ ナムル ひとくちゼリー (ピーチ)		ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん もやし りんご	しょうが たけのこ しろねぎ にんにく	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう ひとくちゼリー (ピーチ) (個装)	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	デンメンジャン	441 18.2
○	16 (月)	今日のめあて (食育の観点)		きゅうしよくしゅんぴのみしたくにきをつけよう (社会性)									
		キムチチャーハン 牛乳 はるまき ばんさんすう		ぶたにく ハム	牛乳 はるまき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース	もやし はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかスープレのもと	しお す	447 16.3
		今日のめあて (食育の観点)		しゅんのたべものである「ゆず」のかおりをたのしもう (食品を選択する能力)									
○	17 (火)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ゆずかあえ のりつくだに		とりにく あつあげ のりつくだに (個装)	牛乳 あかみそ	にんじん しめじ しろねぎ ゆずかじゅう	キャベツ きゅうり しょうが	カリフラワー だいこん はくさい	こめ こんにやく さとう		しょうゆ す	だしのもと	430 19.3
		今日のめあて (食育の観点)		わしよくのよさをしりつたえていこう (食文化)									
		ごはん 牛乳 さわらのごみだれかけ はくさいのあえもの ぶたじる		さわら あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ちゅうみそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが だいこん とうもろこし	しろねぎ はくさい ごぼう	こめ さつまいも こんにやく	ごま さとう	しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ	482 23.3
○	19 (木)	今日のめあて (食育の観点)		「しよくいくのひ」はみじかなそうじゃさんのおこめにかんしゃしてたべよう (感謝の心)									
		ごはん 牛乳 ちくげんに いんげんのごまあえ		とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ	ごぼう たけのこ グリーンピース	れんこん ほししいたけ とうもろこし	こめ こんにやく さといも	ごま さとう	しょうゆ だしのもと		442 18.4
		今日のめあて (食育の観点)		いっしょにたべる「きょうしよく」についてかんがえよう (社会性)									
○	20 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ		とうふ ぶたにく ぶたレバー	牛乳 いとかまぼこ あかみそ	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ もやし ほししいたけ	たけのこ しょうが にんにく	こめ ごま	ごまあぶら さとう	しょうゆ す	オイスターソース	474 21.6
		今日のめあて (食育の観点)		せいかつしゅうかんをみなおしてかせをよほうしよう (心身の健康)									
		ソフトめんきのごソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ		きゅうにく ぶたにく	牛乳 ぶたレバー	にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム	ソフトめん サウザンドレッシング (個装)	さとう	ウスターソース すーぷストック こしょう	ケチャップ デミグラスベース しお	521 23.5	
○	25 (水)	今日のめあて (食育の観点)		「なめこ」におおくふくまれるしよくもつせんいのはたらきをしよう (食品を選択する能力)									
		ごはん 牛乳 さけフライ もやしのあえもの なめこじる		さけフライ とうふ あぶらあげ	牛乳 ちくわ ちゅうみそ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう なめこ だいこん	もやし	こめ さとう	あぶら	しょうゆ だしけずり だしのもと	す だしこんぶ	531 23.1
		今日のめあて (食育の観点)		ただしいはしのもちかたでたのしくしよくをしよう (社会性)									
○	26 (木)	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとあつあげのあまからいため ブロッコリーのばいにくあえ		ぎゅうにく いとかつお	牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん ブロッコリー うめ もやし	しょうが しめじ ほししいたけ きくらげ れんこん	キャベツ にんにく たけのこ	こめ さとう		しょうゆ		433 20.2
		今日のめあて (食育の観点)		しよくじにかかわるおおくのひとやしせんめぐみにかんしゃしよう (感謝の心)									
		ごはん 牛乳 てりやきチキンハンバーグ はなざりだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる		チキンハンバーグ あぶらあげ ちゅうみそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ はなざりだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま かたくりこ	しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ	485 19.4	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん・はくさい・キャベツ	岡山 県産	麦・にんにく・ねぎ・もやし・マッシュルーム のり佃煮・あじつけのり		※ 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 たんぱく質	483 kcal 20.8 g		