

令和8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						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	おもにエネルギーのもと	おもにエネルギーのもと	おもにエネルギーのもと				
	今日のめあて(食育の観点)	おしょうがつ の ぎょうじしょく に ついて しろう (食文化)									
○ (金)	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 ねぎ しうが きんときんじん えのきだけ	にんじん だいこん ねぎ しうが たまねぎ えのきだけ	かめ さとう かたくりこ ごま さといも	ゆずかじゅう たまねぎ えのきだけ	さとう 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		
○ (火)	今日のめあて(食育の観点) 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 たけのこ ほししいたけ たまねぎ しうが	ちゅうかめん あぶら さつまいも ごま さとう	あぶら ごま さとう	さとう 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		
○ (水)	今日のめあて(食育の観点) 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 どうもろこし こまつな ねぎ ねぎ たまねぎ	こめ さとう じやがいも	さとう ごま さとう	さとう ごま さとう	しょうゆ だしのもと す		479		
									22.6		
○ (木)	今日のめあて(食育の観点) 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 ねぎ だいこん ねぎ ごぼう	こめ こんにやく さといも	こんにやく ごぼう	こんにやく ごぼう	しお だしこんぶ だしけずり だしのもと		461		
									23.4		
○ (金)	今日のめあて(食育の観点) 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 牛乳 あつあげ	にんじん しょうが ブロッコリー はくさい しろねぎ ほししいたけ たまねぎ きくらげ キバウリ セロリ	こめ ごま さとう	ごま さとう	ごま さとう	しょうゆ す オイスターソース		443		
									20.0		
○ (月)	今日のめあて(食育の観点) ピラフ 牛乳 バジルのチキンフライ ツナビーンズサラダ	ピラフ に ついて まなぼう (食文化)	ペークン 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 グリンピース マッシュルーム きゅうり	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	あぶら 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		
○ (火)	今日のめあて(食育の観点) 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)	ヨーグルト の よさ を しろう (食品を選択する能力)	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな もやし	こめ さといも こんにやく さとう	さといも ごま さとう	しょうゆ す		448		
									18.4		
○ (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ たくあんあえ えのきだけのすまじる	「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)	さば 牛乳 しろみそ しおこんぶ とうふ	にんじん たくあん ねぎ きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	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		
○ (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 セロリのサラダ	「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)	ぎゅうにく 牛乳	にんじん にんにく グリンピース セロリ とうもろこし レモンかじゅう	こめ むぎ じやがいも さとう	オリーブオイル カレールウ カレーご ウスターソース スープストック	カレー しお ウスターソース こしょう スープストック す		501		
									18.5		
○ (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 パンバンジー	ふゆ に しゅん を むかえる 「たいこん」 に ついて まなぼう (食品を選択する能力)	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 だいこん たまねぎ もやし ほししいたけ さやいんげん	こめ ごま さとう ごまあぶら	ごま あぶら	しょうゆ オイスターソース す		454		
									19.2		
○ (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのレモンあえ	~せんこくがっこ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)	ぶたにく 牛乳 だいす ウインナー	にんじん にんにく グリンピース しめじ ほうれんそう とうもろこし トマトピューレ	パン さとう じゃがいも さとう	じゃがいも パン	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 す		461		
									22.6		
○ (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのゆかりあえ	きゅうしょくづくり に かかわる ひとひと に かんしゃ しよう (感謝の心)	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ あかみそ	にんじん だいこん さやいんげん もやし きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう	さといも さとう	しょうゆ だしのもと ゆかり		454		
									18.1		
○ (水)	今日のめあて(食育の観点) 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	おやつ の とりかた に ついて かんがえよう (心身の健康)	やきぶた 牛乳 とりにくコーンフレークフライ	にんじん しょうが グリンピース たまねぎ キバウリ とうもろこし	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ごま 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		
○ (木)	今日のめあて(食育の観点) 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	ほつかいどう の きょうどりよう である 「いしかりなべ」 を あじわって たべよう (食文化)	あつあげ 牛乳 ちゅうみそ くきわかめ あいがもいりボール さけ	にんじん だいこん しろねぎ もやし きゅうりづけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと		499		
									19.0		
○ (金)	今日のめあて(食育の観点) 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)	ちさんちしよう に とりくんでいる きゅうしょく を のこさず たべよう (食文化・感謝の心)	とりにく 牛乳 いとかまぼこ とうふ しろみそ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あかごめ さとう じゃがいも さとう ひとくちゼリー(ゆずレモン) (個装)	あかごめ じゃがいも ひとくちゼリー(ゆずレモン)	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 赤米塩麹	岡山 県産	麦・ににく・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 たんぱく質	480 kcal 20.4 g		

