

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)				456		
		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 きんときになんじん 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	21.8
		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)						
○	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)				524		
		いかいりちゃんぽんめん 牛乳 だいがくいも		いかに 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	21.6
		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)						
○	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)				479		
		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	22.6
		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)						
○	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)				461		
		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	23.4
		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)						
○	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)				443		
		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	20.0
		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)						
○	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)				473		
		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 やさいブイオン こしょう しょうゆ す	19.7
		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)						
○	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)				448		
		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	18.4
		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)						
○	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)				499		
		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	20.3
		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)						
○	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)				501		
		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	18.5
		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)						
○	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)				454		
		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 ぶたれバー 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	19.2
		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)						
○	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)				461		
		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	22.6
		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)						
○	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)				454		
		ごはん 牛乳 にくみそおでん はくさいのゆかりあえ		きゅうにく 牛乳 ちくわ あつあげ 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 ゆかり	18.1
		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)						
○	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)				519		
		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	19.0
		今日のめあて (食育の観点)		ほっかいどう 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)						
○	29 (木)	今日のめあて (食育の観点)		ほっかいどう 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)				499		
		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	19.0
		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)						
○	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)				530		
		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	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 たんぱく質	480 kcal 20.4 g	

