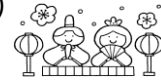


令和8年3月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 いちねんかんの はんせい を しよう

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		
○	2 (月)	今日のめあて(食育の観点)	レーズン を あじわおう (食品を選択する能力)				
		レーズンパン 牛乳 ぎゅうにくのトマトにこみ カリフラワーのレモンあえ	ぎゅうにく 牛乳	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ カリフラワー マッシュルーム グリンピース しめじ トマト レモンかじゅう	レーズンパン さとう じゃがいも	ケチャップ しお ごしょう しょうゆ スープストック す	450 20.7
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)	もものせつくのぎょうじしよくをまなぼう(食文化)				
		ごはん 牛乳 さわらのあかごめしおこうじやき なのはなあえ たけのこのすましじる ひなゼリー	さわら 牛乳 とうふ わかめ	なのはな しょうが とうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ たけのこ たまねぎ	ごめ さとう ひなゼリー(個装)	あかごめしおこうじ しょうゆ しお だしけずり だしこんぶ だしのもと	457 21.8
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しよくじのえいようバランスについてかंगाえよう(心身の健康)				
		ポークカレー 牛乳 ツナサラダ	ぶたにく 牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース はくさい	ごめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレールー カレーこ スープストック しょうゆ ウスターソース す	502 20.3
○	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)	よいしせいであべよう(社会性)				
		ごはん 牛乳 メンチカツ ちくわとキャベツのマヨネーズあえ ごぼうのみそしる	ちくわ 牛乳 あぶらあげ メンチカツ ちゅうみそ とうふ	ねぎ もやし えのきたけ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	ごめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	538 19.1
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんであんぜんにしよくじをしよう(食品を選択する能力)				
		ごはん 牛乳 ぶたキムチ だいにのナムル ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 あつあげ あかみそ ヨーグルト(個装)	にんじん しめじ たけのこ はくさい たまねぎ はくさいキムチ だいこん しろねぎ もやし きゅうり	ごめ ごま さとう ごまあぶら	スープストック す しょうゆ	505 22.3
○	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「プロックリー」についてしろう(食品を選択する能力)				
		パン 牛乳 とりにくのバーベキューソース プロックリーサラダ ポタージュ	とりにく 牛乳 ベーコン ちょうりょう牛乳	プロックリー しょうが りんご にんじん レモンかじゅう もやし パセリ たまねぎ とうもろこし	さとう パン じゃがいも ごまドレッシング(個装)	しょうゆ ホワイトルー ポタージュ しお ごしょう スープストック	543 23.8
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)	1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう①(食文化)				
		しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ	なると 牛乳 ぎょうざ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ チキンスープ しお ごしょう す	479 22.3
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点)	1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう②(社会性)				
		ごはん 牛乳 おやこに しそひじきあえ	とりにく 牛乳 しそひじき こやどうふ たまご	さやいんげん だいこん もやし ねぎ にんじん たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと	457 20.9
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)	1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう③(心身の健康)				
		ごはん 牛乳 ぶたにくとうふのすきに こんぶあえ あじつけのり	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ こんぶ やきどうふ あじつけのり(個装)	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい もやし しろねぎ キャベツ	ごめ こんにやく さとう	しょうゆ す	440 21.4
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ごぼうにおおいしよくもつせいにしろう(食事の重要性)				
		むぎごはん 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのごまみそいため ゆずかあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちゅうみそ あつあげ	にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ とうもろこし はくさい さやいんげん ゆずかじゅう	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま	しょうゆ だしのもと す	465 19.1
○	16 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきのよさをしりあじわってあべよう(食品を選択する能力)				
		ひじきごはん 牛乳 さばのしおやき キャベツのあえもの	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき さば	にんじん たけのこ きゅうり さやいんげん キャベツ だいこん	ごめ さとう	しょうゆ しお だしのもと す	476 21.4
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ にんじん・赤米しおこうじ	岡山 県産	麦・ねぎ・もやし・あじつけのり にんにく・マッシュルーム・ヨーグルト	※ 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 483 kcal たんぱく質 21.2 g



しんねんとむじゅんびきかい
新年度に向けて準備をする機会に



しんねんど はじ かんきょう か ところ からだ ふたん はるやす
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
 ちゅう はやね はやお ところ あさ た たいちよう との
 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

