



〈今月の目標〉しよじのマナーをまなぼう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
○	1 (金)	今日のめあて（食育の観点）	「たねこのせつく」をしろう（食文化）				580		
		むぎごはん 牛乳 かつおのかおりあえ キャベツのおひたし とうふのすましじる あじつけのり	かつお 牛乳 いとこまぼこ とうふ あじつけのり（個装）	にんじん キャベツ ねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ	レモンかじゅう たけのこ	ごめ あぶら ごま	むぎ さとう	しょうゆ だしけずり しお
○	7 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「こころをこめてしよじのあいさつをしろう（感謝の心）」				642		
		チキンカレー 牛乳 ツナサラダ	とりにく 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん グリーンピース だいこん	にんにく きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう	じゃがいも オリーブオイル	カレーウ スターソース しょうゆ
○	8 (金)	今日のめあて（食育の観点）	「きそくだしいしよじをしろう（食事の重要性）」				610		
		ごはん 牛乳 ホイコーロー はるさめサラダ アーモンド	ふたにく 牛乳 あかみそ あつあげ ハム	にんじん ピーマン あかピーマン さやいんげん	にんにく キャベツ しろねぎ	しょうが たけのこ もやし	ごめ さとう アーモンド（個装）	はるさめ ごまあぶら	しょうゆ す
○	11 (月)	今日のめあて（食育の観点）	「はっこうしよひんをさかして みよう（食事の重要性・食品を選択する能力）」				591		
		たけのこごはん 牛乳 さばのあまみそだれ たくあんあえ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ちくわ ちゅうみそ	にんじん さやいんげん たくあん	たけのこ しょうが だいこん	ほししいたけ しろねぎ きゅうり	ごめ ごま	さとう	しょうゆ さけ
○	12 (火)	今日のめあて（食育の観点）	「げんえんについてまなぼう（心身の健康）」				679		
		しょうゆラーメン 牛乳 はるまき わかめのちゅうかあえ	ふたにく 牛乳 はるまき わかめ なると	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうが とうもろこし もやし	にんにく ほししいたけ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	あぶら さとう	しょうゆ ちゅうかスープの チキンスープ
○	13 (水)	今日のめあて（食育の観点）	「よくかんでたべよう（心身の健康）」				583		
		ぎゅうごぼうどんぶり 牛乳 あまずあえ ひとくちゼリー（アセロラ）	ぎゅうにく 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう たまねぎ	しめじ きゅうり	ごめ ごんにやく ひとくちゼリー（アセロラ）（個装）	さとう	しょうゆ みりん
○	14 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「はいせんのポイントをしりしよすずにはいせんしよ（社会性）」				619		
		ごはん 牛乳 ブルコギ はなざりだいこんのナムル たいやき	ふたにく 牛乳	にんじん もやし はなざりだいこん	たまねぎ しろねぎ とうもろこし	キャベツ りんご きゅうり	ごめ さとう ごまあぶら	じゃがいも ごま たいやき（個装）	しょうゆ す
○	15 (金)	今日のめあて（食育の観点）	「しよじょく・しよさい・ふくさいをそらえてたべよう（心身の健康）」				580		
		むぎごはん 牛乳 わかたけに ちりめんあえ	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし	ほししいたけ チンゲンサイ	ごめ じゃがいも	むぎ さとう	しょうゆ だしのもと
○	18 (月)	今日のめあて（食育の観点）	「しよじのまえにしっかりとてをあらおう（食品を選択する能力）」				599		
		パン 牛乳 とりにくのパーベキューソース グリーンサラダ コンソメスープ	とりにく 牛乳 ベーコン	ブロッコリー にんじん たまねぎ	りんご キャベツ しめじ	レモンかじゅう きゅうり パセリ	パン オリーブオイル	さとう じゃがいも	あかワイン す しお
○	19 (火)	今日のめあて（食育の観点）	「ちさんちしよ」にとりくむきゅうしよをしかりたべよう（食文化）」				604		
		ごはん 牛乳 にくじゃが だいこんのすのもの とうにゅうムース	きゅうにく 牛乳 とうにゅうムース（個装）	にんじん もやし	たまねぎ だいこん	えだまめ	ごめ ごんにやく	じゃがいも さとう	さけ しお
○	20 (水)	今日のめあて（食育の観点）	「きゅうしよじかんをたのしくすこすためまのきくほりをしよ（社会性）」				581		
		ごはん 牛乳 ふたにくとだいこんのオイスターソースいため パンパンジー こざかなアーモンド	ふたにく 牛乳 ささみ あつあげ こざかなアーモンド（個装）	にんじん さやいんげん きゅうり	にんにく たけのこ だいこん	しょうが キャベツ	ごめ ごま	さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープの
○	21 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「しよつきをたたくならべよう（社会性）」				603		
		ごはん 牛乳 いわしのみりんばし ゆかりあえ さわにわん スイートポテト	ふたにく 牛乳 いわしのみりんばし あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	もやし とうもろこし ごぼう	だいこん たけのこ ほししいたけ	ごめ スイートポテト（個装）		ゆかり だしけずり だしのもと
○	22 (金)	今日のめあて（食育の観点）	「こやどうふについてしろう（食品を選択する能力）」				609		
		わかめごはん 牛乳 こやどうふのうまに ちくわのマヨネーズあえ	こやどうふ 牛乳 とりにく わかめ ちくわ	にんじん さやいんげん	ごぼう ごまつな	ほししいたけ キャベツ	ごめ ごんにやく	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ だしのもと
○	25 (月)	今日のめあて（食育の観点）	「だいですをすすんでたべよう（食品を選択する能力）」				635		
		こくとうパン 牛乳 チリコンカン アスパラガスのサラダ	きゅうにく 牛乳 ふたにく ぶたレバー だいです	にんじん トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんにく えだまめ アスパラガス	こくとうパン さとう	じゃがいも オリーブオイル	ローリエ ウスターソース スープストック しお しょうゆ
○	26 (火)	今日のめあて（食育の観点）	「にがてなたべものにもちよせんしよ（感謝の心）」				622		
		ソフトめんクリームソース 牛乳 いかのレモンマリネ	とりにく 牛乳 ベーコン いか ちようりょう牛乳	にんじん きピーマン えだまめ	にんにく しめじ キャベツ	たまねぎ マッシュルーム レモンかじゅう	ソフトめん さとう	じゃがいも オリーブオイル	ポタージュ しお しょうゆ
○	27 (水)	今日のめあて（食育の観点）	「じぶんのはしをつかいかたをふりかえてみよう（社会性）」				592		
		ごはん 牛乳 さけのこみだれ ひじきのごまあえ とうにゅうみそ	さけ 牛乳 いとこまぼこ ひじき あぶらあげ とうふ とうにゅう ちゅうみそ	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが もやし ごぼう	しろねぎ だいこん	ごめ さとう	さとう ごま	さけ みりん だしけずり だしのもと
○	28 (木)	今日のめあて（食育の観点）	「たべものにかんしゃしてたべよう（感謝の心）」				628		
		コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ	メンチカツ 牛乳 ベーコン ハム	にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム きゅうり	ごめ じゃがいも	あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	やさしいイ オン こしょう しょうゆ
○	29 (金)	今日のめあて（食育の観点）	「そぼろについてしりあひわってたべよう（食品を選択する能力）」				573		
		ごはん 牛乳 さといものそぼろに きゅうりのさっぱりづけ	きゅうにく 牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん きゅうりづけ	たまねぎ きゅうり	たけのこ だいこん	ごめ さとう	さとう ごま	さけ だしのもと
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・にんじん・たまねぎ ごまつな	岡山 県産	麦・牛乳・ねぎ・もやし・あじつけのり にんにく・マッシュルーム	※ 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	607 kcal 25.2 g	