



〈今月の目標〉 せいかつリズムを ととのえよう

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				
26 (水)	今日のめあて(食育の観点)			こうしんりょうの はたらきを しよう(食品を選択する能力)						635		
	カレーライス 牛乳 コーンサラダ			ぎゅうにく 牛乳		にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース		とうもろこし キャベツ	ごめ じゃがいも さとう オリーブオイル	カレーウ ウスターソース す	カレーこ スープストック しょうゆ	21.2
27 (木)	今日のめあて(食育の観点)			かんしゃの きもちで しゃくしを しよう(感謝の心)						642		
	ごはん 牛乳 にくだんごのやさしいあん チンゲンサイのナムル			ちくわ 牛乳 あいがもりボール		にんじん チンゲンサイ だいこん		ほししいたけ キャベツ たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ケチャップ しお す	やさしいイオン こしょう しょうゆ
28 (金)	今日のめあて(食育の観点)			いかを あじわおう(食品を選択する能力)						558		
	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため いかのレモンあえ なつげんちゃんみそしる			ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ いか あぶらあげ とうふ		にんじん かぼちゃ オクラ だいこん		しょうが キャベツ レモンかじゅう きゅうり	ごめ さとう	オリーブオイル	しょうゆ だしけずり	だしのもと だしこんぶ
31 (月)	今日のめあて(食育の観点)			やさいを たべて げんき な からだを つくろう(心身の健康)						586		
	パン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ			とりにく 牛乳 ベーコン ツナ		にんじん きピーマン ピーマン トマト		たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも	オリーブオイル さとう	スープストック こしょう す	ケチャップ しょうゆ
1 (火)	今日のめあて(食育の観点)			あさごはんを たべて せいかつリズムを ととのえよう(食事の重要性)						618		
	ソフトめんにくみそソース 牛乳 きゅうりのあえもの パインゼリー			ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく ちゅうみそ ぶたレバー		にんじん たけのこ ねぎ しょうが しょうが とうもろこし		たまねぎ キャベツ だいこん	ソフトめん さとう パインゼリー(個装)		しょうゆ しお す	スープストック
2 (水)	今日のめあて(食育の観点)			やさしい やくだもの から ミネラルを とろう(心身の健康)						596		
	ぶたどん 牛乳 キャベツのマヨネーズあえ れいとうみかん			ぶたにく 牛乳 しるみそ		にんじん たんにく ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ れいとうみかん		きゅうり ほししいたけ きゅうり	ごめ さとう こんにやく ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ	
3 (木)	今日のめあて(食育の観点)			なつパテに なりにくい せいかつを しよう(食事の重要性)						628		
	チャーハン 牛乳 コロッケ ビーンズサラダ			やきぶた 牛乳 ミックスビーンズ		にんじん グリンピース ブロッコリー		しょうが にんにく もやし	たまねぎ とうもろこし	ごめ あぶら やさしいコロッケ ごまドレッシング(個装)	しょうゆ ちゅうかスー プのもと こしょう	しお
4 (金)	今日のめあて(食育の観点)			しよくつせんいで おなかの ちよしを ととのえよう(食品を選択する能力)						598		
	むぎごはん 牛乳 いりどり もずくのすのもの			とりにく 牛乳 さつまあげ もずく あつあげ		にんじん きゅうり さやいんげん		きゅうり ほししいたけ キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく ごま	むぎ さとう	みりん す	しょうゆ さけ
7 (月)	今日のめあて(食育の観点)			しよくしよく しゆさい ふくさいが そろった しよくを たべよう(心身の健康)						610		
	パン 牛乳 ミートボールのコンソメに グリーンサラダ いちごジャム			ベーコン 牛乳 あいがもりボール		にんじん さやいんげん たまねぎ		きゅうり レモンかじゅう キャベツ	パン じゃがいも いちごジャム(個装)	オリーブオイル さとう	やさしいイオン しお す	しょうゆ こしょう
8 (火)	今日のめあて(食育の観点)			だしの ふみみを かんじよう(食文化)						637		
	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ だいこんのそくせきづけ なめこじる			とりにく 牛乳 とうふ ちゅうみそ あぶらあげ しょうが		にんじん たけのこ ねぎ しょうが だいこん なめこ		たまねぎ きゅうりづけ	ごめ あぶら かたくりこ		しょうゆ だしけずり だしのもと	さけ だしこんぶ
9 (水)	今日のめあて(食育の観点)			「ちようようの せつ」について まなぼう(食文化)						583		
	ごはん 牛乳 ぶたにくのだいずのごもくに きつかふうあえ のりつくだに			ぶたにく 牛乳 さつまあげ こんぶ だいず のりつくだに(個装)		にんじん さやいんげん		ごぼう とうもろこし キャベツ こまつな	ごめ じゃがいも こんにやく	さとう ごま	しょうゆ	
10 (木)	今日のめあて(食育の観点)			しよくちゅうとく よほうに ついて できることを かんがえよう(食品を選択する能力)						604		
	ハヤシライス 牛乳 はるさめサラダ			ぎゅうにく 牛乳		にんじん グリンピース とうもろこし		にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	ごめ じゃがいも はるさめ	さとう オリーブオイル	ローリエ ハヤシルウ ケチャップ す	こしょう ウスターソース しょうゆ
11 (金)	今日のめあて(食育の観点)			おきなわ りようを たのしもう(食文化)						565		
	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ちくわのごまあえ			ぶたにく 牛乳 とうふ ちくわ ちゅうみそ		にんじん しょうが にがうり キャベツ さやいんげん		たまねぎ もやし	ごめ こんぶ ピーフン さとう	ごま ごまあぶら	ちゅうかスー プのもと しお こしょう しょうゆ す	26.5
14 (月)	今日のめあて(食育の観点)			しよくしよく ちゅうの しせいに きを つつけよう(社会性)						584		
	たきこみごはん 牛乳 さばのしおやき きゅうりのゆかりあえ			とりにく 牛乳 ちくわ さば あぶらあげ		にんじん たけのこ えだまめ		ごぼう きゅうり ほししいたけ もやし	ごめ こんにやく		しょうゆ しお	だしのもと ゆかり
15 (火)	今日のめあて(食育の観点)			きゅうしよくに つかわれている しよくさいを かそえて みよう(食品を選択する能力)						683		
	ごもくらーめん 牛乳 はるまき もやしのちゅうかあえ			ぶたにく 牛乳 なると ツナ はるまき		にんじん たんにく ねぎ たまねぎ しょうが とうもろこし		ほししいたけ キャベツ もやし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	あぶら ごま	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
16 (水)	今日のめあて(食育の観点)			じもとで とれた「シャインマスカット」を あじわおう(感謝の心)						574		
	ごはん 牛乳 きゅうにくとこんさいのうまに キャベツのすのもの シャインマスカット			ぎゅうにく 牛乳 あつあげ いかまぼこ		にんじん さやいんげん だいこん キャベツ		とうもろこし シャインマスカット	ごめ さといも さとう	こんにやく さとう	さけ だしのもと	しょうゆ す
17 (木)	今日のめあて(食育の観点)			はしを たたく つかって たべよう(社会性)						580		
	ごはん 牛乳 いかとキャベツのちゅうかいため ブロッコリーのかふうあえ こざかなアーモンド			ぶたにく 牛乳 いか ちくわ こざかなアーモンド(個装)		にんじん しょうが ブロッコリー ほししいたけ		たまねぎ キャベツ もやし	ごめ さつまいも かたくりこ	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す ちゅうかスー プのもと	
18 (金)	今日のめあて(食育の観点)			あかごめについて まなぼう(食文化)						621		
	あかごめごはん 牛乳 とりにくとじゃがいものカレーに ちりめんあえ			とりにく 牛乳 あつあげ ちりめん		にんじん きゅうり		しょうが たまねぎ だいこん	ごめ じゃがいも	あかごめ さとう	カレーこ ケチャップ	しょうゆ しお
24 (木)	今日のめあて(食育の観点)			きのこの うまみを あじわおう(食事の重要性)						599		
	むぎごはん 牛乳 さわらのうめみそかけ しおこんぶあえ きのこのすましじる なつとう			さわら 牛乳 ちゅうみそ かまぼこ しおこんぶ わかめ なつとう(個装)		うめ にんじん きゅうり		だいこん とうもろこし えのきたけ ほししいたけ	ごめ さとう	むぎ	さけ しょうゆ だしけずり だしのもと	みりん しお だしこんぶ
25 (金)	今日のめあて(食育の観点)			「しよくこや」の きようしよくに ついて まなぼう(食文化)						591		
	ごはん 牛乳 さといものそばろに こまつなのおひたし おつきみゼリー			ぶたにく 牛乳 あつあげ いかかつお		にんじん さやいんげん こまつな		たまねぎ キャベツ	ごめ こんにやく おつきみゼリー(個装)	さといも さとう	しょうゆ	だしのもと
28 (月)	今日のめあて(食育の観点)			ごめについて しよう(食品を選択する能力)						664		
	こくとうパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ ごめこマカロニのスープ			ハンバーグ 牛乳 ベーコン		きゅうり とうもろこし にんじん		たまねぎ しめじ グリンピース	こくとうパン ごめこマカロニ フレンチドレッシング(個装)	じゃがいも	スープストック しお	しょうゆ
29 (火)	今日のめあて(食育の観点)			よくかんで たべる しよくかんを みにつつけよう(心身の健康)						611		
	ごはん 牛乳 とりすきに はりはりづけ てつぶんヨーグルト			とりにく 牛乳 やきとうふ こんぶ てつぶんヨーグルト(個装)		にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ しるねぎ		キャベツ ごぼう	ごめ こんにやく はるさめ さとう		しょうゆ す	
30 (水)	今日のめあて(食育の観点)			かぼちゃを せきよくてき に たべよう(食品を選択する能力)						582		
	ごはん 牛乳 さけのやくみだれ ささみのごまあえ かぼちゃのみそしる			さけ 牛乳 ささみ ちゅうみそ あぶらあげ わかめ		ねぎ しょうが かぼちゃ にんじん		にんにく きゅうり ごぼう	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ だしけずり だしのもと	す だしこんぶ
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが シャインマスカット	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく ねぎ・もやし・のり佃煮 マッシュルーム・ほししいたけ		※ 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	606 kcal 24.8 g