

令和8年

# 1がつ よていにんだてひょう



給食回数16回 つかさわようちえん

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー	
				きいろ	あか	みどり		たんぱく質	kcal
				なつやちからのちになる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	しょうりょう	g
7	水	3 学 期 始 業 式							
8	木	きつねうどん		だいこんサラダ はなみかん	うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり キャベツ みかん	422 19.4 2.7	
9	金	むぎごはん		ハッシュドポーク コーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	524 17.7 1.8	
12	月	成 人 の 日							
13	火	わかめごはん		さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら なめこのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ さわら みそ さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん なめこ ねぎ だいこん	484 23.3 1.9	
14	水	ココアあげパン		チキンサラダ ラビオリスープ	ツイストパン あぶら さとう ココア ラビオリ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん トマト パセリ さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ	456 19.5 1.9
15	木	むぎごはん		ビビンバ スーミータン りんご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし とうもろこし たまねぎ りんご	467 17.9 1.9
16	金	むぎごはん		シーフードカレー フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう えび いか ほたて なまクリーム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	488 17.9 2.2	
19	月	むぎごはん		さばのみそに ちくさあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう もやし こんにゃく ねぎ	529 25.5 1.9	
20	火	じゃこチャーハン		しゅうまい わかめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす しゅうまい とりにく わかめ	にんじん ねぎ しいたけ えのきだけ オレンジ	488 20.9 2.7	
21	水	なめし		にくどうふ のりすあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび のり	にんじん はくさい しらたき キャベツ もやし	474 17.5 1.9	
22	木	やきそば		はるまき フルーツあんぱん	ちゅうかめん あぶら はるまき あんぱんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん もやし キャベツ たまねぎ りんご もも ようなし	526 18.9 1.1	
23	金	まるパン よこぎり		てりやきチキン マカロニサラダ オニオンスープ	まるパン マカロニ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア とりにく	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり	525 24.4 2.1	
26	月	全 国 学 校 給 食 週 間	 <div>ぐんまけん</div>	たまごやき やきまんじゅう	うどん まんじゅう あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん ごぼう	433 20.3 2.9	
27	火		 <div>おっきりこみ</div>	クーフィリチー はくさいのみそしる りんご	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく みそ なまあげ あぶらあげ	にんじん にんにく しょうが はくさい ねぎ ほししいたけ りんご	533 19.9 1.9	
28	水		 <div>ロールパン</div>	ほうれんそうときのこのグラタン キャベツスープ ワインゼリー	ロールパン あぶら さとう こむぎこ マカロニ バター ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ	533 20.0 2.3
29	木		 <div>さけごはん</div>	やきあぶらあげのあえもの きりたんぼじる	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま きりたんぼ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ のり とりにく	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし ごぼう しいたけ しめじ はくさい	456 19.8 1.2
30	金		 <div>ながさきけん</div>	ごぼうのからあげ オレンジ	ちゅうかめん あ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう いか えび さつまあげ ぶたにく なた	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ もやし しょうが ごぼう オレンジ	522 21.1 1.4	

## ～全国学校給食週間～

### ＜1月の給食目標＞

●かんしゃしてたべよう！



- 1月の給食費の引き落とし日は2月2日(月)です。お忘れのないようお願いいたします。
- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃくイモは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

1月24日～30日までは『全国学校給食週間』です。給食週間は、多くの人に学校給食に関する理解と関心をもってもらうためにつくられました。塚沢幼稚園では、26日～30日に『全国学校給食週間』として、群馬県の郷土料理や全国の郷土料理を取り入れたので、楽しみにしてください！



今月の栄養価平均値(摂取基準)  
 ○エネルギー 491(490)Kcal  
 ○たんぱく質 20.3(18～23)g  
 ○食塩相当量 2.0(1.5)g



1月22日(木)  
入園説明会・一日入園

