

令和8年 1がつ よていにこんだてひょう



給食回数16回 つかさわよううちえん

日	曜	こんだてめい			しそくひんのはたらき				エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量
		きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにくになる	みどり いろのこいやさい	ねぎ そののやさい・くだもの しいたけ だいこん キャベツ みかん 2.7				
7	水	3学期始業式							
8	木	きつねうどん	牛乳	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 だいこん キャベツ みかん 2.7	422 19.4 2.7
9	金	むぎごはん	牛乳	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	にんじん	にんにく エリンギ とうもろこし しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 1.8	524 17.7 1.8
12	月	成人の日							
13	火	わかめごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ごもくきんびら 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 れんこん ねぎ こんにゃく なめこ だいこん 1.9	484 23.3 1.9
14	水	ココアあげパン	牛乳	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 バセリ さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ 1.9	456 19.5 1.9
15	木	むぎごはん	牛乳	ピピンバ スヌーミータン りんご	こめ むぎ あぶら さとう 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 チングンサイ	しょうが もやし たまねぎ だけのこ とうもろこし りんご 1.9	467 17.9 1.9
16	金	むぎごはん	牛乳	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 しょうが キャベツ きゅうり にんにく 1.9	488 17.9 2.2
19	月	むぎごはん	牛乳	さばのみそに ちぐさあえ 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 ほうれんそう ねぎ たいこん もやし こんにゃく 1.9	529 25.5 1.9
20	火	じゃこチャーハン	牛乳	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 えのきたけ オレンジ 2.7	488 20.9 2.7
21	水	なめし	牛乳	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 キャベツ しらたき もやし 1.9	474 17.5 1.9
22	木	やきそば	牛乳	はるまき フルーツあんにん	ちゅうかめん あぶら はるまき あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ りんご 1.1	526 18.9 1.1
23	金	まるパン よこぎり	ヨーグルト	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 パセリ	しょうが とうもろこし きゅうり たまねぎ 2.1	525 24.4 2.1
26	月	全國学校給食週間	ぐんまけん	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 2.9	433 20.3 2.9
27	火		おっきりこみ	ごましおごはん	クーブイリチー 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 1.9	533 19.9 1.9
28	水		おきなわけん	ロールパン	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 たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 2.3	533 20.0 2.3
29	木		あきたけん	さけごはん	やきあぶらあげのあえもの きりたんぽじる	こめ あぶら ごまあぶら さとう こま きりたんぽ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ のり とりにく	にんじん ちんげンサイ こまつな はくさい 1.2	456 19.8 1.2
30	金		ながさけん	チャンポンめん	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 なると	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ もやし 1.4	522 21.1 1.4

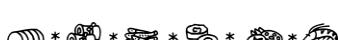
～全国学校給食週間～

«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。

塙沢幼稚園では、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ましたので、楽しみにしていてください！



●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。

●こんにゃくいもは、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。

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

