

















1月よていこんだてひょう

給食回数 16 回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜 日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしをとのえる いろいろのこいやさい そのほかのやさしい・くだもの		
7	水	🍌🍌🍌🍌🍌🍌 3学期始業式 給食なし 🍌🍌🍌🍌🍌🍌							
8	木	むぎごはん		☆チキンカレー コーンサラダ フルーツゼリー	☆リクエストメニュー	こめ むぎ じゃがいも パター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいす	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかんかん バインかん りんご パナナ	538 18.4 1.9
9	金	☆きなこあげパン		きりぼしだいこんサラダ ワントンスープ		コッペパン あぶら さとう こまあぶら ワントン はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とりにく	にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ もやし ねぎ ほししいだけ	420 17.5 1.6
12	月	🍌🍌🍌🍌🍌🍌 成人の日 🍌🍌🍌🍌🍌🍌							
13	火	むぎごはん しっとりふりかけ		にくじゃが かぶとなめこのみそしる パナナ		こめ むぎ こま こまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし しおこんぶ ふたにく とうふ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ しらたき なめこ かぶ ねぎ パナナ	450 19.9 1.8
14	水	かみなりごはん		おかかあえ tontonじる	群馬県	こめ あぶら さとう こまあぶら すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ふたにく とうふ ミートボール みそ	にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいだけ グリーンピース キャベツ だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	423 19.4 1.3
15	木	むぎごはん		ポークハヤシ カムカムあえ はなみかん		こめ むぎ じゃがいも さとう バター こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ふたにく だいす くきわかめ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん	471 18.3 1.5
16	金	☆ピザトースト		ごぼうのからあげ ABCスープ カップヨーグルト	バクバクメニュー	しょくパン さとう かたくりこ こめこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ チーズ カップヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ コーン ごぼう えだまめ	468 19.7 2.3
19	月	クリームサンド		あぶらあげのかりかりサラダ ミネストローネ		コッペパン こまあぶら さとう こま マカロニ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう クリーム あぶらあげ とりにく だいす	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	478 19.5 1.6
20	火	ブルコギどん		わかたまスープ ☆あんにんフルーツ		こめ むぎ こまあぶら かたくりこ こま はるさめ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ ★たまご	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし みかんかん バインかん パナナ	447 17.3 1.9
21	水	ひじきごはん		きりたんぼじる ☆りんご	秋田県	こめ むぎ あぶら さとう きりたんぼ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいす とりにく	にんじん ほししいだけ しらたき ねぎ ごぼう はくさい まいたけ りんご	469 17.0 1.3
22	木	むぎごはん		とりのからあげ そくせきつけ だいこんのみそしる		こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あつあげ わかめ みそ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	439 18.1 1.5
23	金	☆しょうゆラーメン	やさい ジュース	いかくんサラダ レーズンむしパン		ちゅうかめん こまあぶら あぶら さとう むしパン	ふたにく なたと いかくんせい	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ コーン ほししいだけ きくらげ かぶ きりぼしだいこん きゅうり セロリー ほしふどう	496 18.1 2.4
26	月	コッペパン		ポテトコロッケ キャベツのつけあわせ こめクリームスープ		コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう コロッケ とりにく クリーム	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ	510 18.4 2.1
27	火	ほうとう 山梨県		いりどり パナナ		うどん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ	にんじん かぼちゃ はくさい ほししいだけ だいこん ごぼう こんにゃく えだまめ パナナ	437 21.5 1.7
28	水	キャロットピラフ	ジョア	☆にこみハンバーグ(トマト) はくさいのたまごスープ はなみかん		こめ むぎ バター	ジョア ハンバーグ ★たまご	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース しめじ はくさい みかん	471 17.6 2.1
29	木	たかさきどん 高崎市		はるさめスープ おたのしみデザート	誕生会	こめ むぎ こまあぶら かたくりこ はるさめ こま あぶら プレミックスこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ミートボール	にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいだけ コーン ねぎ	520 18.2 2.1
30	金	むぎごはん		さけのしおやき しおこんぶあえ すいとん	給食開始当初再現献立	こめ むぎ こまあぶら さといち こんにゃく すいとん	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ	426 21.3 1.3

★今月の目標★

「かんしゃして たべよう！」



全国学校給食週間について

明治22年に始まった日本の学校給食ですが、度重なる戦争の影響で中断されました。戦後、食料が乏しく、栄養不足だった日本の子どもたちを救うために、米国のLARA（アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて給食が再開されました。この日を学校給食感謝の日と定め、1月24日～30日を全国学校給食週間としました。

給食に関わる1月の行事予定

- 7日 3学期始業式 給食なし
- 14日 群馬県 地場産給食
 - ・かみなりごはんは、群馬県産食材を使った炊き込みご飯です。
 - ・tonton汁は、前橋市の定番給食メニューです。
- 16日 バクバクメニュー
- 21日 秋田県 郷土料理
- 27日 山梨県 郷土料理
- 29日 誕生会
- 高崎市 地場産給食
 - ・高崎料は、高崎市の食材を使用しています。
- 30日 給食開始当初の再現献立

全国学校給食週間に合わせて高崎幼稚園では「郷土料理」「昔の給食」「地場産給食」などが登場する予定です。



※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準		今月の平均	
エネルギー	490kcal	エネルギー	466kcal
たんぱく質	15.9～24.5g	たんぱく質	18.8g
食塩相当量	1.5g未満	食塩相当量	1.7g

こんにゃくもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」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「みどりの仲間」に変身します。

1月分の給食費引き落とし日は、

2月2日（月）です。

金額は4240円です。

通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。