



1月よていこんだてひょう

令和7年度

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(kcal)		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちょうしきととえる	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
7	水				3学期始業式 給食なし					
8	木	むぎごはん	ミルク	✿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 ごま あぶら さとう ジャガイモ あぶら	きゅうにゅう とりにく だいす	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ キュウリ みかんかん バインかん りんご バナナ	538 18.4 1.9
9	金	✿きなこあげパン	ミルク	きりほしだいこんサラダ ワンタンスープ		コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ワンタン はるさめ	きゅうにゅう きなこ ツナ とりにく	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん きゅうり キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	420 17.5 1.6
12	月				成人の日					
13	火	むぎごはん しつとりふりかけ	ミルク	にくじやが かぶとなめこのみそし るバナナ		こめ むぎ ごま あぶら さとう ジャガイモ あぶら	きゅうにゅう しらす かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とうふ わかめ	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 バナナ	450 19.9 1.8
14	水	かみなりごはん	ミルク	おかかあえ tontonじる	群馬県	こめ あぶら さとう ごまあぶら すいとん	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ ミートボール	にんじん ほうれんそう	こぼう ほししいたけ グリンピース 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	ミルク	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 パター ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく 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 キュウリ キャベツ みかん	471 18.3 1.5
16	金	✿ピザトースト	ミルク	こぼうのからあげ ABCスープ カップヨーグルト	パクパクメニュー	しゃぶパン さとう かたくりこ こめこ あぶら マカロニ じゃがいも	きゅうにゅう チナ 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 こぼう えだまめ	468 19.7 2.3
19	月	クリームサンド	ミルク	あぶらあげのカリカリサラダ ミネストローネ		ココアパン ごまあぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも パター	きゅうにゅう 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 ゼロリー	478 19.5 1.6
20	火	ブルコギどん	ミルク	わかつたまスープ ✿あんにんフルーツ		こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ あんにんどうふ	きゅうにゅう ぶたにく 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 バナナ	447 17.3 1.9
21	水	ひじきごはん	ミルク	きりたんぽじる ✿りんご	秋田県	こめ むぎ あぶら さとう きりたんぽ	きゅうにゅう あぶらあげ ひじき だいす とりにく	にんじん	ほししいたけ しらたき ねぎ こぼう はくさい まいいただけ りんご	469 17.0 1.3
22	木	むぎごはん	ミルク	とりのからあげ そくせきづけ だいこんのみそし		こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう 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	やさしい ジュース	いかくんサラダ レーズンむしパン		ちゅうわかめん ごまあぶら あぶら さとう むしパン	ぶたにく なると いかくんせい	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ コーン ほししいたけ きくらげ かぶ きりほしだいこん キュウリ ゼロリー ほしぶどう	496 18.1 2.4
26	月	コッペパン	ミルク	ポテトコロッケ キャベツのつけあわせ こめごクリームスープ		コッペパン あぶら さとう ジャガイモ パター ごめこ	きゅうにゅう 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 キュウリ たまねぎ	510 18.4 2.1
27	火	ほうとう 山梨県	ミルク	いりどり バナナ		うどん ジャガイモ あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく 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 ほししいたけ だいこん こぼう こんにゃく えだまめ バナナ	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	ミルク	はるさめスープ おだのしみデザート	誕生会	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま あぶら フレミックスご さとう	きゅうにゅう ぶたにく ミートボール	にんじん チンゲンサイ 高崎産を使用	きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ	520 18.2 2.1
30	金	むぎごはん	ミルク	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 ごまあぶら さといも こんにゃく すいとん	きゅうにゅう さけ しおこんぶ あぶらあげ	にんじん	きゅうり キャベツ こぼう 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（アジア救援公認団体）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 パクパクメニュー
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
・高崎市は、高崎市産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 たんぱく質 15.9～24.5g 食塩相当量 1.5g 未満	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.8g 食塩相当量 1.7g

こんなにやいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんなにやくに加工されると、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ひいたします。