

令和8年 1月 ようちえん 給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日曜	こんだてめい				食品のはたらき						栄養価
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)				
8 木 麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 大根のサラダ グレープゼリー	麦ごはん じやがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	豚肉 だいす たまご 油あげ みそ こうや豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	532 17.9 18.9 1.7	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しあわせ(g) えんぶん(g)	
9 金 ごはん	牛乳	にしょく 二色そぼろ 中華あえ こうや豆腐のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とり肉 だいす たまご 油あげ みそ こうや豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ しょうが	441 20.1 16.2 2.0		
13 火 ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	ごはん はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しゅうまい いか ぶた肉 なると うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	468 19.6 15.9 2.2		
14 水 わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	さばとり肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ だいこん にんにく	480 23.6 20.9 3.4		
15 木 ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース おかかあえ だいこん 大根のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	ハンバーグ 花かつお みそ あつあげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	513 22.4 21.3 1.7		
16 金 黒米ごはん	牛乳	チキンドリアソース わかめサラダ スイートポテト	黒米ごはん じやがいも 豆乳プリン	あぶら ドレッシング	ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ だいこん きゅうり	499 16.9 15.5 1.7		
19 月 チョコチップパン	牛乳	チキンのマスター焼き マカロニサラダ コンソメスープ	パン マカロニ じやがいも	マヨネーズ ドレッシング	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	532 22.7 24.2 2.5		
20 火 うどん	牛乳	じょうしゅう 上州きんぴら 五目うどん汁 スイートポテト	うどん さとう さつまいも	あぶら ごま	さつまあげ ぶた肉 油あげ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	495 21.0 16.5 3.0		
21 水 ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げ麻婆 とり鶏だんご汁 まーばー レモンゼリーあえ	ごはん さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 みそ あつあげ 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく パイナップル だいこん はくさい シュガーモモ	476 18.9 17.9 1.8		
22 木 ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) ほうれん草のごまあえ とんじる 豚汁	ごはん さとう じやがいも	あぶら ごま	メンチカツ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	499 19.4 20.4 1.7		
23 金 ごはん	牛乳	さけ 鮭の塩焼き 香味づけ すいとん	ごはん すいとん	ごま あぶら	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	467 23.0 12.0 2.6		
26 月 丸パン横切り	牛乳	ハムチーズサンド 海藻サラダ ポトフ	パン じやがいも	あぶら ドレッシング	ハム ワインナー	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ だいこん	499 19.0 22.3 2.6		
27 火 ラーメン	牛乳	はるさき 春巻 もやしのナムル みそラーメンスープ	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	春巻 ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	507 21.3 19.4 3.4		
28 水 ごはん	牛乳	まーばー ルーローハン(混ぜご飯の具) バンチントライ(青菜のあえ物) ロオボータン(大根のスープ)	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 だいす うずら卵 とりつみれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ だいこん キャベツ エリンギ にんにく	462 21.0 19.1 1.9		
29 木 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) ヨーグルトあえ ミネストローネ	パン じやがいも マカロニ		チキンナゲット ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん たまねぎ もも パイナップル	478 19.5 17.8 1.7		
30 金 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ツナサラダ アセロラミニゼリー	麦ごはん じやがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	494 16.5 16.6 2.1		

行事食
～学校給食週間

1/24~1/30は
全国学校給食週間です。

☆行事食「学校給食週間」とは

1889年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供たちのためにお昼ご飯を出したのが学校給食の始まりと言われています。

始めの給食をイメージした物を提供します。みんなで協力し合うことの大切さを学ぶとともに、自然の恵みや人々の働きに特に感謝して給食をいただきましょう、とする週間です。



月平均栄養量

490
20.2
18.4
2.3

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ
キャベツ にんじん 大根
ほうれん草 こまつな など



☆()の数はもりつけ数です

☆(ソ)はソースが別につきます

