

令和8年1月分



よていこんだてひょう



昭島市立富士見丘小学校

日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	びこう
9金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きんぴらごぼろ もやしのみそしる		ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・こまあぶら・いり こま	ながねぎ・しょうが・ごぼ ろ・にんじん・もやし・た まねぎ・こまつな	 13日(火) ・ホイコーローどん ・ホイコーローどんのぐを、ごはん にかけてたべてください。
13火	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	(ホイコーローどんのぐ) あおのフライドポテト(あげ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・あおの り・とりにく	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こまあ ぶら・じゃがいも・は るさめ	キャベツ・ピーマン・にん じん・ながねぎ・にんに く・しょうが・はくさい・ チンゲンサイ	
14水	にこみうどん ぎゅうにゅう	かきあげ(あげ) きんときまめのあまに かんづつるい(みかん)		とりにく・あぶらあ げ・ぎゅうにゅう・ いか・きんときまめ	うどん・こむぎこ・あ ぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・こま つな・しいたけ・たまね ぎ・みかん	19日(月)・27日(火)・ 28日(水)のこんだては、 ふじみがおかしようがっこう の、6ねんせいのリクエスト きゅうしよくです。
15木	おせきはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき ちくせんに すましじる	 こしょうがっ こんだて	あずき・ぎゅうにゅ う・さわら・みそ・ とりにく・とうふ	もちこめ・こめ・いり こま・さとう・あぶ ら・でんぶん・こまあ ぶら・こんにゃく・さ といも	しょうが・ゆず・ごぼろ・ にんじん・しいたけ・さや いんげん・ながねぎ・えの きたけ	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのカレーあげ(あげ) はくさいとぶたにくのごまいために キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・わか さぎ・ぶたにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・こめ・でんぶ ん・あぶら・いりこ ま・こまあぶら	だいこん・はくさい・にん じん・しいたけ・キャベ ツ・もやし・えのきたけ・ ながねぎ・こまつな	
19月	コーンライス ぎゅうにゅう	てりやきチキン クリームポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・な まクリーム・チーズ	こめ・あぶら・パ ター・さとう・じゃが いも・マカロニ	たまねぎ・とうもろこし・ にんじん・パセリ・しょ うが・にんにく・キャベツ	15日(木)は「こしょうが つ」です。わるいきをばらう あかいいろのあずきをいれた かゆを、けんこうをねがって たべるふうしゅうがあります。 きゅうしよくでは、 「おせきはん」を つくります。
20火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ポップビーンズ (あげだいず)(あげ) チンゲンサイのソテー		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とうふ・み そ・だいず	こめ・あぶら・さと う・オイスターソー ス・こまあぶら・でん ぶん	しょうが・にんにく・なが ねぎ・たまねぎ・にん じん・しいたけ・にら・チ ンゲンサイ・もやし・しめじ	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのたつたあげ(あげ) くきわかめのいために さつまいもじる		ぎゅうにゅう・ホ キ・わかめ・あぶら あげ・とりにく・み そ	こめ・でんぶん・あぶ ら・こんにゃく・さと う・いりこま・こまあ ぶら・さつまいも	しょうが・にんじん・こま つな・だいこん・ながね ぎ	
22木	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのムニエル グリーンサラダ クリームシチュー		ぎゅうにゅう・さ け・とりにく・なま クリーム	コッペパン・こむぎ こ・バター・あぶら さとう・じゃがいも	こまつな・キャベツ・にん じん・きゅうり・たまね ぎ・とうもろこし・マッ シュルーム	
23金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみりやき ねぎとふゆやさいのみそに よしのじる	 あきしまさんの はいじまねぎを しようします	ぎゅうにゅう・さ ば・ぶたにく・み そ・とりにく・あぶ らあげ・とうふ	こめ・さとう・こまあ ぶら・あぶら・でんぶ ん	しょうが・にんにく・しめ じ・にんじん・だいこん・ はくさい・はいじまねぎ・ ごぼろ	どのメニューにはいっている でしょうか？ さがしてみてくださいね！
26月	カレーライス ぎゅうにゅう	さんしよくソテー ミックスフルーツ(もも&りん ご) (カレーライスのぐ)		ぎゅうにゅう・とり にく・チーズ	こめ・あぶら・じゃ がいも・こむぎこ・パ ター	さやいんげん・にんじん・ とうもろこし・もも・りん ご・しょうが・にんにく・ たまねぎ	
27火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) もやしのナムル こんさいのみそしる	ちゅうか ドレッシング	わかめ・ぎゅうにゅ う・とりにく・あぶ らあげ・みそ・こん ぶ	こめ・いりこま・でん ぶん・あぶら・じゃ がいも・みずあめ・さと う	しょうが・にんにく・もや し・にんじん・こまつな・ とうもろこし・たまねぎ	26日(月) ・カレーライス ・カレーライスのぐを、ごはんにか けてたべてください。
28水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	あげぎょうざ(あげ) コーンポテト (しょうゆラーメンのスープ)		ぎゅうにゅう・ぶた にく・とりにく	むしちゅうかめん・ ぎょうざのかわ・パン こ・でんぶん・さと う・あぶら・じゃがい も・こまあぶら・いり こま	キャベツ・しょうが・たま ねぎ・とうもろこし・にん にく・にんじん・もやし・ ながねぎ	28日(水) ・しょうゆラーメン ・ちゅうかめんを、しょうゆラメ ンのスープにつけてたべてください。
29木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき にくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・たま こ・とりにく・ぶた にく・とうふ	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも・しら たき	にんじん・たまねぎ・ほう れんそう・さやいんげん・ だいこん・ごぼろ・ながね ぎ	・あげぎょうざ 1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ
30金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのおしおやき だいこんのそぼろに こしねじる	 あきしまさんの おふくろだいこんを しようします	ぎゅうにゅう・ほっ け・とりにく・ぶた にく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こんに ゃく	しょうが・だいこん・おふ くろだいこん・にんじん・ しいたけ・ごぼろ・なが ねぎ・こまつな	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、三つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 592 (650)	たんぱく質(g) 26.9 (21.1～32.5)	



あきしまののうさんぶつを しようします！



1月は、あきしましないでしゅうかくされたおこめや、やさいをつかいます。のうかのたがたが、たいせつにそだててくれたのうさんぶつです。よくあじわっていただきましょう。(かせん・ふとじになっています。)

おこめ：30日(金)キヌヒカリ・はるみ・にじのきらめきのブレンドまいです。
やさい：こまつな・ながねぎ・だいこん・おふくろだいこん・はいじまねぎ

全国学校給食週間 26日(月)～30日(金)

26日(月) … 懐かしの給食「カレーライス」
27日(火) … 給食の人気メニュー「から揚げ」
28日(水) … 給食の人気メニュー「醤油ラーメン」
29日(木) … 愛知県の郷土料理「沢煮焼」
30日(金) … 群馬県の郷土料理「こしね汁」
昭島産の「おふくろ大根」を使用した
「大根のそぼろ煮」

