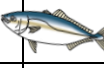


日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲	料 理 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	ご飯	麻婆豆腐 小松菜とひじきのナムル 柑橘類（みかん）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干しいたけ・長ねぎ・赤みそ・オイスターソース・砂糖・木綿豆腐・にら・鰾粉・ごま油・めひじき・人参・もやし・小松菜・白ごま・みかん	718	29.6	
2火	スタミナ丼（ご飯）	スタミナ丼（具） スパイシーポテト かぶのみそ汁		米・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・人参・にら・油・砂糖・白ごま・鰾粉・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・かぶ・生揚げ・長ねぎ・わかめ・白みそ	761	30.5	
3水	ご飯	ふくさ卵の肉みそだれ ひじきと白滝のピリ辛炒め ひつみつ汁		米・牛乳・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・油・砂糖・卵・鶏肉・生姜・赤みそ・鰾粉・豚肉・めひじき・白滝・もやし・長ねぎ・ 小松菜 ・にんにく・ごま油・すいとん・ごぼう・大根・しめじ	791	34.0	
4木	わかめご飯	ホキと高野豆腐の香り揚げ（揚げ） 豚肉と里芋の煮物 雪見汁		米・わかめ・牛乳・ホキ・高野豆腐・鰾粉・油・砂糖・ゆず果汁・豚肉・里芋・大根・人参・さやいんげん・鶏肉・白菜・木綿豆腐・えのき・ 小松菜 ・ 長ねぎ	773	33.2	今月は東北地方です 3日（水）岩手県 ひつみつ汁 水でこねた小麦粉を薄くのぼし、その生地を手でちぎって煮ることから「ひつみつ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が変化したと言われていました。
5金	スパゲティ・ベスカ トール（麺）	スパゲティ・ベスカトール（具） さつま芋のマフィン 小松菜の炒め物		スパゲティ・オリーブ油・ばらベーコン・にんにく・油・玉ねぎ・いか・あさり・トマト・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・牛乳・米粉ミックス粉・卵・砂糖・生クリーム・バター・さつま芋・さつま芋ペースト・鶏肉・小松菜・人参・もやし・ホールコーン	745	29.4	
8月	ご飯	鶏肉の照焼きソース 野菜のごま炒め お事汁		米・牛乳・鶏肉・生姜・油・砂糖・鰾粉・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・すりごま・ねりごま・ごま油・大根・ごぼう・長ねぎ・里芋・板こんにゃく・小豆・赤みそ・白みそ	720	33.8	
9火	ガーリックライス	ミートパイ（揚げ） ホットフレンチサラダ ABCスープ		米・にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・砂糖・パセリ・油・牛乳・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・鰾粉・ぎょうざの皮・小麦粉・もやし・きゅうり・赤ピーマン・鶏肉・生姜・セロリ・小松菜・ABCマカロニ	727	25.0	8日（月） 事八日（ことようか） 旧暦の12/8と2/8は「事八日」と呼ばれ、具沢山の「お事汁」を食べて無病息災を願ったり、農作業の開始準備をしたりします。
10水	ご飯	さけの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁		米・牛乳・さけ・油・切り干し大根・さやいんげん・人参・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・砂糖・卵・かまぼこ・絹豆腐・長ねぎ・小松菜・わかめ・鰾粉	710	36.4	
11木	はちみつレモン トースト	マカロニイタリアン クラムチャウダー		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン果汁・牛乳・マカロニ・ばらベーコン・にんにく・オリーブ油・玉ねぎ・赤ピーマン・ホールコーン・ピーマン・パセリ・あさり・鶏肉・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・粉チーズ・パセリ	716	25.0	
12金	ご飯	厚焼き卵の和風あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	カルシウム ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・たけのこ・ 人参 ・ 長ねぎ ・干しいたけ・油・砂糖・鰾粉・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・さやいんげん・ 大根 ・油揚げ・わかめ・白みそ・赤みそ・めひじき・白ごま・かつお節粉・ちりめんじゃこ	756	32.6	17日（水）福島県 さくさく 「さくさく」は「さくさく煮」「さくさく汁」とも呼ばれ、様々な野菜をさくさく切って入れて煮るので「さくさく」と言われています。
15月	鶏中華丼（ご飯）	鶏中華丼（具） ムーシーロー りんご		米・油・鶏肉・にんにく・生姜・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・いか・オイスターソース・鰾粉・ごま油・牛乳・ 小松菜 ・豚肉・もやし・きくらげ・卵・砂糖・りんご	709	27.7	
16火	ご飯	豆腐ハンバーグケチャップ ソース ひじきの煮物 貝だくさんみそ汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生パン粉・豆乳・油・マッシュルーム・砂糖・鶏肉・めひじき・糸こんにゃく・ごぼう・人参・さやいんげん・かぶ・かぶ菜・白菜・ 長ねぎ ・じゃが芋・油揚げ・白みそ・赤みそ	770	33.3	
17水	ゆかりご飯	ししゃも石垣揚げ（揚げ） （2本） 大根の鶏みそ煮 さくさく		米・赤しそ・牛乳・ししゃも・小麦粉・白ごま・黒ごま・油・大根・長ねぎ・鶏肉・赤みそ・砂糖・生姜・鰾粉・木綿豆腐・ごぼう・人参・里芋・干しいたけ・板こんにゃく・油揚げ	765	34.6	★新メニュー★ 9日（火） ミートパイ 11日（木） はちみつレモン トースト 12日（金） カルシウムふりかけ （手作りのふりかけです。ご飯にかけて食べてください！）
18木	パインミー（パン）	パインミー（具） クリームポテト 鶏肉のフォー ヨーグルト	ベトナム料理	コッペパン・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・砂糖・オイスターソース・じゃが芋・ばらベーコン・生クリーム・粉チーズ・パセリ・バター・鶏肉・油・もやし・水菜・米粉麺・レモン果汁・ごま油・ヨーグルト	743	35.4	
19金	ご飯	さんまの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁		米・牛乳・さんま・生姜・鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・砂糖・油・木綿豆腐・油揚げ・ 小松菜 ・長ねぎ・えのき・白みそ・赤みそ	763	33.0	
22月	ご飯	さばのみぞれあん（揚げ） ごま和え かぼちゃのみそ汁	ごま和えの ごまダレ	米・牛乳・さば・生姜・油・鰾粉・大根・砂糖・小松菜・糸こんにゃく・人参・キャベツ・ねりごま・白ごま・すりごま・生揚げ・白菜・かぼちゃ・長ねぎ・赤みそ・白みそ	816	33.3	
23火	冬野菜カレーライス （麦ご飯）	冬野菜カレーライス（具） いかにレモンハーフ焼き キャベツのソテー		米・大麦・鶏肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・じゃが芋・さつま芋・カリフラワー・小麦粉・油・バター・りんご・牛乳・いか・パセリ・パセリ・レモン果汁・ショルダーベーコン・キャベツ・もやし・ピーマン・ホールコーン	758	32.6	
24水	揚げパン（揚げ）	ジャーマンポテト ミネストローネ		コッペパン（乳・卵不使用）・油・砂糖・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナーソーセージ・ばらベーコン・ 人参 ・ キャベツ ・大豆・金時豆・手亡・枝豆・セロリ・米粉マカロニ・しめじ・トマト	706	21.6	
今月の栄養価 （基準値）					エネルギー(kcal) 747 (830)	たんぱく質(g) 31.2 (27~41.5)	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

寒くなると、牛乳の残りが目立ちます！

牛乳は大切なカルシウム源！

牛乳はカルシウム吸収率No.1の栄養価の高い食品です。冬休み中もなるべく毎日飲みましょう。

- ★骨や歯を強くする
- ★高血圧を予防する
- ★免疫力を上げる
- ★不眠やイライラを解消する



～ 今月の地場野菜 ～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
（太字下線表記）



3学期の給食は1月9日（金）からです。お楽しみに！

