



## よていこんだてひょう



日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものとなる	きいろのしょくひん ねつやちからのもととなる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	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 きんびらごぼう 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・ごぼう・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) あおのりフライドポテト(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・ににく・しょうが・はくさい・チングンサイ	
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 かんきつるい(みかん)		とりにく・あぶらあげ・きゅうにゅう・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	27日(火)・28日(水) のこんだては、ふじみがおかしうががっこうの、6ねんせいのリクエストきゅうしょくです。 
15 木	おせきはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき ちくせんにすましる	 こしょうがつ 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	もちごめ・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・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ながねぎ・えのきだけ	
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・こめこ・でんぶん・あぶら・いりこま・こまあぶら	たいこん・はくさい・にんじん・しいたけ・キャベツ・もやし・えのきだけ・ながねぎ・こまつな	15日(木)は「こしょうがつ」です。わるいきをは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。 きゅうしょくでは、「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 ポップピーンズ (あげだいす)(あげ) チングンサイのソテー		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・だいす	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・ににく・ながねぎ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・なら・チングンサイ・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・たいこん・ながねぎ	こんげつの「しゅん」のしょくざい ・はくさい ・ながねぎ ・ほうれんそう ・わかさぎ ・ほっけ ・こまつな ・だいこん ・さわら ・みかん どのメニューにはいっているでしょう? さがしてみてくださいね! 
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・ごぼう	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。
26 月	カレーライス ぎゅうにゅう	さんしょくソテー 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・バター	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・ににく・もやし・にんじん・こまつな・とうもろこし・たまねぎ
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、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。  ・あげぎょうざ 1~4ねんせい 2c 5~6ねんせい 3c 
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき にくじやが さわにわん		ぎゅうにゅう・たまご・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・ごぼう・ながねぎ	
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき 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・ごぼう・ながねぎ・こまつな	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)

\*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、栄養士までお願ひいたします。

\*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働きの特徴で、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。

あきしまのうさんぶつを  
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。のうかのかたがたが、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・キャベツ・はくさい・ながねぎ・

だいこん・にんじん・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「沢煮椀」

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」