

令和8年1月分



よていこんだてひょう



昭島市立拝島二小学校

日曜	しゅしょく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
	のみもの			からだをつくるもとになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをとのえる	
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・ごまあぶら・いり ごま	ながねぎ・しょうが・ごほ 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・ごまあ 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	
15木	おせきはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき ちくぜんに すましじる	 <b>こしょうがつ こんだて</b>	あすき・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 ごま・さとう・あぶ ら・でんぶん・ごまあ 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・こめこ・でんぶ ん・あぶら・いりご ま・ごまあぶら	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	 27日(火)・28日(水) のこんだては、ふじみがおか しょうがつこの、6ねんせ いのリクエストきゅうしょく です。
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・ごまあぶら・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・いりごま・ごまあ 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 しょうします	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・ごまあ 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・ ごぼう	 15日(木)は「こしょうが つ」です。わるいきをはらう あかいいろのあすきをいれた 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。
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・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・いりごま・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	
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・ごまあぶら・いり ごま	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	
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 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	 ・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 をしょうします	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	
* 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) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1〜32.5)



あきしまのうさなぶつを  
しょうします！



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なぶつです。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「沢煮鮎」  
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」

