

よていこんだてひょう

令和8年(7年度)1月分



昭島市学校給食共同調理場

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とになる	きいろのしょくひんねつやちからのもとになる	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	きんぴらに(いも) きんぴらに(ぐ) かぶ入りすまじる		きゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かぼこ	こめ・じゃがいも・あぶら・こんにゃく・さとう・いりごま	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・えのきだけ・かぶ・せり	こんげつ こんだて 今月の献立より
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	あおのりローストビーンズ パンパンジーソテー はるさめスープ		わかめ・きゅうにゅう・だいす・あおのり・とりにく・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・ねりごま・はるさめ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ	14日(水)「ラーパーツアイ」 白菜をしょうがが効いた甘酢だれで味付けしたものです。
14 水	しうゆラーメン (めん) ぎゅうにゅう	しうゆラーメン(ぐ) はるまき(あけ) ラーパーツアイ		きゅうにゅう・ぶたにく・かぼこ・わかめ	ちゅうかめん・こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・ ながねぎ ・しいたけ・にんじん・どうもろこし・えのきだけ・はくさい・しうが・ににく・もやし・こまつな	16日(金)「キャラメルポテト」 さつまいもに、砂糖、バター、しょうゆで作ったタレを絡めます。
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき ねぎにくじが だいこんのみそしる		きゅうにゅう・さわら・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう	しょうが・ にんじん ・ながねぎ・たまねぎ・だいこん・こまつな	こんげつ 今月の 地域の紹介 とうほくちほう 東北地方
16 金	ターメリックライス ぎゅうにゅう	もやしのソテー キャラメルポテト しろいんげんまのボタージュ		きゅうにゅう・とりにく・ベーコン・いんげんまめ・とうにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・バター・でんぶん・ごむぎこ	にんじん・もやし・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム・どうもろこし・パセリ	21日(水)「芋煮汁」 (山形県) 里芋の収穫期である秋から冬によく食べられています。河原に鍋や材料を持ち込んで、家族や友人と作る「芋煮会」が行われるほか、各家庭でも作られます。
19 月	くろざとうパン ぎゅうにゅう	コーン入りチーズオムレツ ミネストローネ ミックスフルーツ(もちもりんご)		きゅうにゅう・ウインナーソース・たまご・チーズ・なまクリーム・とりにく・たいす	パン・あぶら・さとう・マカロニ	どうもろこし・マッシュルーム・えだまめ・もも・りんご・セロリー・たまねぎ・ にんじん ・キャベツ・トマト	29日(木)「バラ焼き」 (青森県) 肉と玉ねぎをりんご等を使った甘辛いたれに絡めて焼いた料理です。
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのゆかりこめこあげ(あけ) ナムル えびいりしせんどうふ		きゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・とうふ・えび・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・ににく	あかじそ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・しょうが・ににく・たいす・たまねぎ・ ながねぎ	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃものあますあんかけ やさいのみそいため いもにじる		きゅうにゅう・しじやも・とりにく・みそ・ぶたにく	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶん・さといも・こんにゃく	にんじん・えのきだけ・ながねぎ・しょうが・ににく・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・しめじ・こまつな	
22 木	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	ホキのさくさくあげ(あげ) とりにくとだいこんのうまに わかめのみそしる		きゅうにゅう・ホキ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・さとう	しょうが・しいたけ・ にんじん ・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
23 金	ポークカレー ライス(ごはん) ぎゅうにゅう	ポークカレーライス(ぐ) やさいのせんぎりいため かんきつつい(きっかみかん)		きゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃがいも・ごむぎこ・バター・さとう	みかん・にんじん・ごぼう・もやし・ピーマン・しょうが・ににく・たまねぎ・りんご	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースかけ ツナボテト やさいスープ		きゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも	ににく・たまねぎ・トマト・ にんじん ・キャベツ・こまつな	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとあげ(あげ) こんぶやさい カムジャタン		きゅうにゅう・いか・こんぶ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・じゃがいも・オイスターソース	しょうが・にんじん・どうもろこし・はくさい・チンゲンサン・ににく・ににく・たまねぎ・ ながねぎ	
28 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナーのケチャップソースかけ コールスロー マカロニシチュー		きゅうにゅう・ウインナーソース・とりにく・なまクリーム	パン・あぶら・さとう・じゃがいも・マカロニ・ごむぎこ・バター	トマト・にんじん・キャベツ・どうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのねぎだれかけ バラやき けのしる		きゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・たいす・こうやどうふ・みそ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・こんにゃく	しょうが・ はいじまねぎ ・えのきだけ・ににく・りんご・にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう	
30 金	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ とりじゃがじる		きゅうにゅう・さば・とりにく・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・キャベツ・もやし・きりぼしだいこん・きゅうり・ごぼう・ はいじまねぎ ・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。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 599 (650)	たんぱく質(g) 25.1 (21.1~32.5)

◎春の七草の紹介

1月7日は「七草がゆ」を食べて、1年の健康を願う風習があります。
給食では、1月9日に春の七草のうち、
すずな(かぶ)と
すずしろ(だいこん)と
せりが入った
「かぶ入りすまじ汁」を作ります。



今月のあきしまのやさいは
**にんじん、長ねぎ、かぶ、
拝島ねぎ、小松菜**です。

1月は、野菜の他に 22日、30日に

昭島産のお米を給食で使用します。

よく味わって、いただきましょう。

* 太字表記



3学期の給食開始日

<1月9日(金)>
東小・共成小・玉川小・
中神小・光華小・
成勝小・拝島第三小

<1月13日(火)>
拝島第一小

