



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	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	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(く) かぶいりすましじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かまぼこ	こめ・じゃがいも・あぶら・こんにやく・さとう・いりごま	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・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	あおのりローストピーズ パンパンジーソテー はるさめスープ		わかめ・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・とりにく・ぶたにく	こめ・でんぶ・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	しょうゆラーメン(めん) ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン(く) はるまき(あげ) ラーパーツアイ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・かまぼこ・わかめ	ちゅうがめん・こむぎこ・でんぶ・さとう・あぶら・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・なげねぎ・しいたけ・にんじん・とうもろこし・えのきたけ・はくさい・しょうが・にんにく・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 ねぎにくじゃが だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・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・なげねぎ・たまねぎ・だいこん・こまつな	さつまいもに、砂糖、バター、しょうゆで作ったタレをを絡めます。	
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 しろいんげんまめのポタージュ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・いんげん・たまご・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・こむぎこ	にんじん・もやし・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・パセリ	こんげつ しゅうかい 今月の地域紹介	
19月	くろざとうパン ぎゅうにゅう	コーンいりチーズオムレツ ミネストローネ ミックスフルーツ(もも&りんご)		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・たまご・チーズ・なまクリーム・とりにく・だいず	パン・あぶら・さとう・マカロニ	とうもろこし・マッシュルーム・えだまめ・もも・りんご・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト	とうほくちほう 東北地方	
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのゆかりこめあげ(あげ) ナムル えびいりせしんどうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・とうふ・えび・みそ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・オイスターソース	あかじそ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・なげねぎ	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。	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	やしきしゃものあますあんかけ やさしいみそいため いもにじる		山形県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・みそ・ぶたにく	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶ・さといも・こんにやく	にんじん・えのきたけ・なげねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・しめじ・こまつな	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。
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 わかめのみそじる		ぎゅうにゅう・ホキ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・こんにやく・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・えのきたけ・こまつな	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。	
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(く) やさしいせんぎりいため かんきつるい(きつがみかん)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・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・にんにく・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がけ ツナポテト やさしいスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶ・じゃがいも	にんにく・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) こんぶやさしい カムジャタン		ぎゅうにゅう・いか・こんぶ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶ・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・こんにやく・じゃがいも・オイスターソース	しょうが・にんじん・とうもろこし・はくさい・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・なげねぎ		
28水	コッパパン ぎゅうにゅう	ウインナーのケチャップソースがけ コールスロー マカロニシチュー		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・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・こむぎこ・バター	トマト・にんじん・キャベツ・とうもろこし・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がけ バラやき けのしる		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・こうやとうふ・みそ	こめ・でんぶ・さとう・あぶら・こんにやく	しょうが・はいしまねぎ・えのきたけ・にんにく・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		ぎゅうにゅう・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・はいしまねぎ・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「かぶ入りすまし汁」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・
成隣小・拝島第三小

<1月13日（火）>
 拝島第一小

