

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 からだのちようしをととのえる	びごう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボしょうまい きりほしだいこんのもの いもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ほたて・あぶらあげ・なまあげ・わかめ・みそ	こめ・しょうまいのかわ・ごまあぶら・オイスターソース・さとう・でんぶん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・しいたけ・しょうが・きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ	こんげつ こんだて <b>今月の献立より</b>
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ごもくまめ かきたまじる		ぎゅうにゅう・いわし・だいず・こんぶ・とうふ・たまご	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶん・こんにゃく	しょうが・ごぼう・しいたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	3日(火) ＜節分の紹介＞ もともと節分は「季節が変わる日」を指しました。昔の暦では、立春が1年のはじまりとされ、特に大切に考えられていたため、節分はその前日の大晦日にあたる日でした。豆まきはもともと、1年の最後の日に厄払いをする行事だったので。
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのうめそいため さつまいものきなこがらめ とうふのすましじる		わかめ・ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・ちくわ・みそ・とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・いりこま	しょうが・ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・うめ・しいたけ・えのきたけ・ <b>ながねぎ</b>	
5木	しょくパン ぎゅうにゅう	あじのトマトソースがけ(あげ) りんごのバターに コーンチャウダー		ぎゅうにゅう・あじ・ベーコン・とりにく・なまクリーム	パン・こめこ・でんぶん・あぶら・オリーブ油・さとう・バター・こむぎこ	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・レーズン・りんご・レモン・にんじん・キャベツ・とうもろこし	二十四節気・立春 ～暦の上での春の始まり～
6金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあますあんかけ マーボーはくさい かんきつるい(ぼんかん)		ぎゅうにゅう・わかさぎ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・こめこ・でんぶん・さとう・はるさめ・オイスターソース・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・ぼんかん・しょうが・にんにく・しいたけ・えのきたけ・たけのこ・ <b>ながねぎ</b> ・はくさい・にら	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	いろどりやさいあんかけ ローストビーンズ ミックスフルーツ(もも&りんご)		ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・なまあげ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・こんにゃく・さとう・ごまあぶら	もも・りんご・しょうが・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし・キビーマン・あかピーマン・こまつな	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ(あげ) だいこんのてりうまいため こまつないりみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・エリンギ・さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	こんげつ <b>今月の地域紹介</b>
12木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき ちくぜんに どさんこじる		ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・さといも・こんにゃく・じゃがいも・バター	レモン・ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・とうもろこし・たまねぎ	ほっかいどう <b>北海道</b>
13金	ナン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ やさいとこのこのソテー ココアケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・とうにゅう・ハム・ぶたにく・だいず	パン・さとう・あぶら・こめこ・ココア・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・エリンギ・えのきたけ・キャベツ・もやし・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト	北海道は、食料自給率213%(カロリーベースR5年度概算値)を維持しており、耕地面積は全国の約4分の1にあたります。給食では、北海道産の鮭や、郷土料理の「どさんこ汁」を作ります。
16月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき しおにくじゃが みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら・さといも	しょうが・にんにく・ <b>ながねぎ</b> ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ <b>だいこん</b>	
17火	ジャージャー スパゲティ(めん) ぎゅうにゅう	ジャージャースパゲティ(ぐ) ちくわのごまころもあげ(あげ) だいこんサラダ		ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・ぶたにく・だいず・みそ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・でんぶん・いりこま・さとう・ごまあぶら・オイスターソース	にんにく・だいこん・とうもろこし・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・もやし・ <b>ながねぎ</b>	
18水	トマトたっぷり チキンカレー(ごはん) ぎゅうにゅう	トマトたっぷりチキンカレー(ぐ) こまつなとコーンのソテー かんきつるい(いよかん)		ぎゅうにゅう・ハム・とりにく	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・バター・こむぎこ	いよかん・もやし・とうもろこし・こまつな・にんにく・しょうが・セロリー・にんじん・トマト・りんご・マッシュルーム・たまねぎ	
19木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのごまみそがけ なまあげとえびのちゅうかに はくさいのスープ		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・えび・なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・さとう・すりごま・でんぶん・オイスターソース・ごまあぶら・はるさめ	にんにく・しょうが・たけのこ・ <b>ながねぎ</b> ・にんじん・もやし・えのきたけ・はくさい	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ あおりのポテト わかめスープ		ぎゅうにゅう・あおりの・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・わかめ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ・ <b>ながねぎ</b>	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのゆずみそやき ぶたにくとさつまいものあまからに やさいわん		ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・ごまあぶら・あぶら・さつまいも・さとう・さといも	しょうが・ゆず・にんじん・さやいんげん・ <b>だいこん</b> ・キャベツ・こまつな	今月のあきしまのやさいは、 <b>だいこん</b> <b>ながねぎ</b> です。 *太字表記
25水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	ミートソースオムレツ ポトフ かんきつるい(いよかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・なまクリーム・ウインナーソーセージ	パン・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも・オリーブ油	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト・パセリ・パジル・いよかん・セロリー・にんじん・キャベツ	
26木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき とりにくとはくさいのしょうがに ごまだんたんぶらうみそしる		ぎゅうにゅう・いか・とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・こんにゃく・さとう・ねりごま・すりごま	<b>ながねぎ</b> ・レモン・しいたけ・にんじん・ <b>だいこん</b> ・はくさい・しょうが・キャベツ・もやし	 わたしが作りました
27金	ごはん ぎゅうにゅう	チーズいりミートローフ チキンマカロニスープ かんきつるい(ぼんかん)		ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・チーズ・とりにく	こめ・バター・さとう・でんぶん・パンこ・オリーブ油・マカロニ	にんにく・たまねぎ・ぼんかん・にんじん・キャベツ・パジル	
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) 25.9 (21.1~32.5)	



☆2月の給食目標☆ ~食べ物を大切にしよう~  
食べ物を大切にするためにできる方法は、「残さず食べること」ばかりではありません。たとえば、「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事のあいさつをきちんとすること、はしや茶わんを正しく持ってていねいに食べることも、すぐに実践できることです。日頃からていねいなふるまいができる人は、とてもかっこいいものです。