

よていこんだてひょう

令和8年1月分



昭島市立武藏野小学校

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
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・ん じん・ながねぎ・んに く・しょうが・はくさい・ チングンサイ	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。
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・ぎゅうにゅう・ 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・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 しょうがっこうの、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 ごま・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 キャベツのみぞしる		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・こまあぶら	だいこん・はくさい・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	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	マーぼーどうぶ 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・ ごまあぶら・でん ぶん	しょうが・んにく・なが ねぎ・たまねぎ・んじ ん・しいたけ・にら・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・いりごま・ごまあ ぶら・さつまいも	しょうが・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・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	さばのこみやき ねぎとふゆやさいのみそに よしのじる		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・んにく・し めじ・んじん・だいこん・ はくさい・ながねぎ・は いじまねぎ・ごぼう	
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・んじ ん・とうもろこし・もも・り んご・しょうが・んにく・ たまねぎ	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。
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 こんさいのみぞしる		わかれ・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・みすあめ・さ とう	しょうが・んにく・も やし・んじん・こまつな・ とうもろこし・たまねぎ	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 2 5~6ねんせい 3
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・ん にく・んじん・もやし・ ながねぎ	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき 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	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		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・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。

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米です。
やさい：こまつな・キャベツ・だいこん・んじん・
ながねぎ・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」