



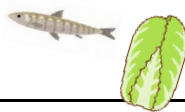











日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう	
13 火	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	(ホイコーローどんのぐ) あおのりフライドポテト(あげ) はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・あおの り・とりにく	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・ごまあ ぶら・じゃがいも・は るさめ	キャベツ・ピーマン・にん じん・ながねぎ・にんに く・しょうが・はくさい・ チンゲンサイ	13日(火) ・ホイコーローどん ・ホイコーローどんのぐを、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・にんじん・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よく 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 ちくぜんに すましじる 	こしょうがつ こんだて 	あずき・ぎゅうにゅう う・さわら・みそ・ とりにく・とうふ	もちこめ・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 キャベツのみそじる		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		
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ポップビーンズ (あげだいた)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・だいた	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	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。 きゅうしよくでは、 「おせきはん」を つくります。 	
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・ながねぎ・はい じまねぎ・ごぼう	こんげつの 「しゅん」のしよくざい ・はくさい ・こまつな ・ながねぎ ・だいこん ・ほうれんそう ・わかさぎ ・さわら ・ほっけ ・みかん どのメニューにはいつてい るでしょう？ さがしてみてくださいね！	
26 月	カレーライス ぎゅうにゅう	さんしよくソテー 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 こんさいのみそじる		ちゅうか ドレッシング	わかめ・ぎゅうにゅう 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	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	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。 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 2こ 1〜4ねんせい 3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 	 全国学校給食週間です！	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。 *毎日の食料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て食べるための参考にしてください。				今月の栄養師 (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んぶつです。よくあじわっていただきます。 (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・にんじん・
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」

