

令和8年

1月分



よていこんだてひょう



昭島市立田中小学校

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
9金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きんぴらごぼろ もやしのみそしる		ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・ごまあぶら・いり ごま	ながねぎ・しょうが・ごぼ ろ・にんじん・もやし・た まねぎ・こまつな	
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	19日(月)・27日(火)・ 28日(水)のこんだては、 ふじみがおかしやうがっこの 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・ごぼろ・ 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・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	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。
19月	コーンライス ぎゅうにゅう	てりやきチキン クリームポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ベーコン・な まクリーム・チーズ	こめ・あぶら・パ ター・さとう・じゃが いも・マカロニ	たまねぎ・とうもろこし・ にんじん・パセリ・しょう が・にんにく・キャベツ	
20火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ポップビーンズ (あげだいず)(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・だいず	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	
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	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っている でしょう？ さがしてみてくださいね！
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	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・はいじまねぎ・ ごぼろ	
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 こんさいのみそしる	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	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	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。
29木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき 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・ごぼろ・なが ねぎ	・あげぎょうざ 1〜4ねんせい 2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	あきしまさんの おふくろだいこんを しょうします	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・ごぼろ・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) 592 (650)	たんぱく質(g) 26.9 (21.1〜32.5)	



あきしまののうさんぶつを
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まいです。

やさい：こまつな・キャベツ・はくさい・ながねぎ・だいこん・にんじん・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」

