

令和8年1月分



よていこんだてひょう



昭島市立つつじが丘小学校

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	きいろのしよくひん ねつやちからのもと	みどりのしよくひん からだのちょうしをとのえる	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	19日(月)・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		あすき・ぎゅうにゅ 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 きだけ	
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・えのきだけ・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 あかいいろのあすきをいれた 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 (あげだいたす)(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	さばのこみやき ねぎとゆやさいのみそに 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・にんにく・しめ じ・にんじん・だいこん・は くさい・ながねぎ・ごぼ ろ・はいじまねぎ	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！
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・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	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こ 5～6ねんせい 3こ
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	
30金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのおやき 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・にんじ ん・しいたけ・ごぼろ・な がねぎ・こまつな・あぶくろ だいこん	

*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)
590
(650)

たんぱく質(g)
27.3
(21.1～32.5)



あきしまのうさぶつを 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)

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)

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」

