

よていこんだてひょう

令和8年1月分



昭島市立つつじが丘小学校

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	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	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
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きんひらごぼう 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 う・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・じやがいも・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(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 を・しいたけ・たまねぎ・ みかん	
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・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	
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・バ 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・ににく・キャベツ	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうぶ 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・ににく・な がねぎ・たまねぎ・にんじ 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・いりこ・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・ににく・し めじ・にんじん・だいこん・は くさい・ながねぎ・ごぼ う・はいじまねぎ	
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 ・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・ きょうざのかわ・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・にんじ ん・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	ちぐさやき にくじやが 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	・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・ごぼう・な がねぎ・こまつな・おふくろ だいこん	
あきしまのうさんぶつを しようします！				全国学校給食週間 です！	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)

*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。



あきしまのうさんぶつを しようします！



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「沢煮椀」
- 30日(金) … 群馬県の郷土料理「こしひ汁」
昭島産の「おふくろ大根」を使用した
「大根のそぼろ煮」

