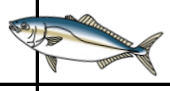


日曜	主 食	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
	飲 み 物				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 小松菜とひじきのナムル 柑橘類（みかん）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干しいたけ・長ねぎ・赤みそ・オイスターソース・砂糖・木綿豆腐・にら・澱粉・ごま油・めひじき・人参・もやし・小松菜・白ごま・みかん	718	29.6	 今月の献立紹介 今月は東北地方です 3日（水）岩手県 ひつつみ汁 水でこねた小麦粉を薄くのばし、その生地を手でちぎって煮ることから「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が変化したと言われていいます。 8日（月） 事八日（ことようか） 旧暦の12/8と2/8は「事八日」と呼ばれ、具沢山の「お事汁」を食べて無病息災を願ったり、農作業の開始準備をしります。 17日（水）福島県 ざくざく 「ざくざく」は「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、様々な野菜をざくざく切って入れて煮るので「ざくざく」と言われています。 22日（月）冬至 冬至は1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると、縁起が良いとされています。給食では、かぼちゃ（なんきん）、人参、こんにゃくが出ます。  ★新メニュー★ 9日（火） ミートパイ 11日（木） はちみつレモントースト 12日（金） カルシウムふりかけ （手作りのふりかけです。ご飯にかけて食べてください！）
2火	スタミナ丼（ご飯） 牛乳	スタミナ丼（具） スパイシーポテト かぶのみそ汁		米・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・人参・にら・油・砂糖・白ごま・澱粉・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・かぶ・生揚げ・長ねぎ・わかめ・白みそ	761	30.5	
3水	ご飯 牛乳	ふくさ卵の肉みそだれ ひじきと白滝のピリ辛炒め ひつつみ汁		米・牛乳・人参・玉ねぎ・木綿豆腐・油・砂糖・卵・鶏肉・生姜・赤みそ・澱粉・豚肉・めひじき・白滝・もやし・長ねぎ・ 小松菜 ・にんにく・ごま油・すいとん・ごぼう・大根・しめじ	791	34.0	
4木	わかめご飯 牛乳	ホキと高野豆腐の香り揚げ（揚） 豚肉と里芋の煮物 雪見汁		米・わかめ・牛乳・ホキ・高野豆腐・澱粉・油・砂糖・ゆず果汁・豚肉・里芋・大根・ 人参 ・さやいんげん・鶏肉・ 白菜 ・木綿豆腐・えのき・ 小松菜 ・ 長ねぎ	773	33.2	
5金	スパゲティーベスカトーレ（麺） 牛乳	スパゲティーベスカトーレ（具） さつま芋のマフィン 小松菜の炒め物		スパゲティ・オリーブ油・ばらベーコン・にんにく・油・玉ねぎ・いか・あさり・トマト・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・牛乳・米粉ミックス粉・卵・砂糖・生クリーム・バター・さつま芋・さつま芋ペースト・鶏肉・小松菜・人参・もやし・ホールコーン	745	29.4	
8月	ご飯 牛乳	鶏肉の照焼きソース 野菜のごま炒め お事汁		米・牛乳・鶏肉・生姜・油・砂糖・澱粉・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・すりごま・ねりごま・ごま油・ 大根 ・ごぼう・長ねぎ・里芋・板こんにゃく・小豆・赤みそ・白みそ	720	33.8	 ★新メニュー★ 9日（火） ミートパイ 11日（木） はちみつレモントースト 12日（金） カルシウムふりかけ （手作りのふりかけです。ご飯にかけて食べてください！）
9火	ガーリックライス 牛乳	ミートパイ（揚） ホットフレンチサラダ ABCスープ		米・にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・砂糖・パセリ・油・牛乳・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・澱粉・ぎょうざの皮・小麦粉・もやし・きゅうり・赤ピーマン・鶏肉・生姜・セロリー・小松菜・ABCマカロニ	727	25.0	
10水	ご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁		米・牛乳・さけ・油・切り干し大根・さやいんげん・ 人参 ・干しいたけ・油揚げ・高野豆腐・砂糖・卵・かまぼこ・絹豆腐・ 長ねぎ ・小松菜・わかめ・澱粉	710	36.4	
11木	はちみつレモン トースト 牛乳	マカロニイタリアン クラムチャウダー		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン果汁・牛乳・マカロニ・ばらベーコン・にんにく・オリーブ油・玉ねぎ・赤ピーマン・ホールコーン・ピーマン・バジル・あさり・鶏肉・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・粉チーズ・パセリ	716	25.0	
12金	ご飯 牛乳	厚焼き卵の和風あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	カルシウム ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・たけのこ・人参・長ねぎ・干しいたけ・油・砂糖・澱粉・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・さやいんげん・ 大根 ・油揚げ・わかめ・白みそ・赤みそ・めひじき・白ごま・かつお節油・ちりめんじゃこ	756	32.6	
15月	鶏中華丼（ご飯） 牛乳	鶏中華丼（具） ムーシーロー りんご 		米・油・鶏肉・にんにく・生姜・白菜・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・いか・オイスターソース・澱粉・ごま油・牛乳・ 小松菜 ・豚肉・もやし・きくらげ・卵・砂糖・りんご	709	27.7	
16火	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグケチャップ ソース ひじきの煮物 具たくさんみそ汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・生パン粉・豆乳・油・マッシュルーム・砂糖・鶏肉・めひじき・糸こんにゃく・ごぼう・ 人参 ・さやいんげん・ かぶ ・ 白菜 ・ 長ねぎ ・じゃが芋・油揚げ・白みそ・赤みそ	770	33.3	
17水	ゆかりご飯 牛乳	ししゃもの石垣揚げ（揚） （2本） 大根の鶏みそ煮 ざくざく		米・赤しそ・牛乳・ししゃも・小麦粉・白ごま・黒ごま・油・大根・長ねぎ・鶏肉・赤みそ・砂糖・生姜・澱粉・木綿豆腐・ごぼう・人参・里芋・干しいたけ・板こんにゃく・油揚げ	765	34.6	
18木	パインミー（パン） 牛乳	パインミー（具） クリームポテト 鶏肉のフォー ヨーグルト	ベトナム料理	コッペパン・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・砂糖・オイスターソース・じゃが芋・ばらベーコン・生クリーム・粉チーズ・パセリ・バター・鶏肉・油・もやし・水菜・米粉麺・レモン果汁・ごま油・ヨーグルト	743	35.4	
19金	ご飯 牛乳	さんまの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁		米・牛乳・さんま・生姜・鶏肉・里芋・ 大根 ・ 人参 ・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干しいたけ・砂糖・油・木綿豆腐・油揚げ・ 小松菜 ・ 長ねぎ ・えのき・白みそ・赤みそ	763	33.0	
22月	ご飯 牛乳	さばのみぞれあん（揚） ごま和え かぼちゃのみそ汁	ごま和えの ごまダレ	米・牛乳・さば・生姜・油・澱粉・ 大根 ・砂糖・ 小松菜 ・糸こんにゃく・ 人参 ・ キャベツ ・ねりごま・白ごま・すりごま・生揚げ・ 白菜 ・かぼちゃ・ 長ねぎ ・赤みそ・白みそ	816	33.3	
23火	冬野菜カレーライス（麦ご飯） 牛乳	冬野菜カレーライス（具） いかのレモンハーブ焼き キャベツのソテー		米・大麦・鶏肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・じゃが芋・さつま芋・カリフラワー・小麦粉・油・バター・りんご・牛乳・いか・バジル・パセリ・レモン果汁・ショルダーベーコン・キャベツ・もやし・ピーマン・ホールコーン	758	32.6	
24水	揚げパン（揚） 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ		コッペパン（乳・卵不使用）・油・砂糖・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナーソーセージ・ばらベーコン・ 人参 ・ キャベツ ・大豆・金時豆・手亡・枝豆・セロリー・米粉マカロニ・しめじ・トマト	706	21.6	
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。				今月の栄養価 （基準値）	エネルギー(kcal) 747 (830)	たんぱく質(g) 31.2 (27~41.5)	

寒くなると、牛乳の残りが目立ちます！

牛乳は大切なカルシウム源！

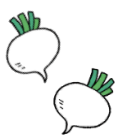
牛乳はカルシウム吸収率No.1の栄養価の高い食品です。冬休み中もなるべく毎日飲みましょう。

- ★骨や歯を強くする
- ★高血圧を予防する
- ★免疫力を上げる
- ★不眠やイライラを解消する



～ 今月の地場野菜 ～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
（太字下線表記）

**キャベツ**
**人参**
**長葱**
**白菜**
**大根**
**小松菜**
**かぶ**

3学期の給食は1月9日（金）からです。お楽しみに！

