



よていこんだてひょう



令和6年2月分

昭島市学校給食共同調理場

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 からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	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
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ポップビーンズ こんにゃくいりサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・だいす	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶんに・ごまあぶら・こめこんにゃく	しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・ながねぎ・にら・にんじん・だいこん・きゅうり	こんげつ こんだて 今月の献立より
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき こまつないりおひたし せつぶんじる	節分の献立 ~季節を分ける日~	ぎゅうにゅう・いわし・かつおぶし・あぶらあげ・ぶたにく・だいす・みそ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶんに・こんにゃく	しょうが・もやし・こまつな・にんじん・だいこん・ごぼう	2日(金) <節分の紹介> もともと節分は「季節が変わる日」を指しました。昔の暦では、立春が1年のはじまりとされ、特に大切に考えられていたため、節分はその前日の大晦日にあたる日でした。豆まきはもともと、1年の最後の日に厄払いをする行事だったのです。
5 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのおこしやき かぶのくろこしょういため さわにわん	はっこう食品① ~しおこし~	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ぶたにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・オリーブゆ	もやし・かぶ・あかピーマン・しいたけ・にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな	
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのりしおパンこやき にくどうふ とんじる	はっこう食品② ~しょうゆ~	ぎゅうにゅう・あじ・あおのり・ぶたにく・やきとうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・オリーブゆ・パンこ・しらたき・さとう・でんぶんに・じゃがいも	にんにく・しいたけ・たまねぎ・にんじん・はくさい・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
7 水	とうにゅうコッペパン (乳卵なし) ぎゅうにゅう	ハンバーグみそデミソース リヨネーズポテト ごぼうとおしむぎのスープ	はっこう食品③ ~みそ~	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・みそ・ベーコン	パン・パンこ・でんぶんに・さとう・あぶら・オリーブゆ・オイスターソース・じゃがいも・むぎ	たまねぎ・とうもろこし・ごぼう・にんじん・マッシュルーム・キャベツ	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのにくそぼろがけ さつまいものあますあん キャベツのみそしる	はっこう食品④ ~酢(ず)~	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・だいす・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶんに・さつまいも・いりごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・えのきたけ・ながねぎ	今月の 地域の紹介
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのザンギ チャブチェ ガタタンスープ	北海道の食文化紹介 ~ザンギ&ガタタンスープ~	ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・いか・ほたて・かまぼこ・なまあげ	こめ・こめこ・でんぶんに・あぶら・はるさめ・いりごま・さとう・ごまあぶら	しょうが・にんにく・しめじ・たけのこ・たまねぎ・にら・しいたけ・にんじん・はくさい・ながねぎ	ほっかいどう 北海道
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずゆうあんやき ひじきのこもくに よしのじる	ぶりかけ	ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・ひじき・あぶらあげ・あおのり・かつおぶし・こんぶ	こめ・あぶら・さとう・でんぶんに・さといも・しらたまふ	ゆず・たまねぎ・えだまめ・にんじん・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・ながねぎ・こまつな・しそ	9日(金) 「ザンギ」とは、北海道のからあげのことをいいます。甘辛いたれに漬けて作られるからあげが代表的ですが、たこや鮭を使ったザンギもあります。
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ごぼうのキーマカレー カラフルソテー ミックスフルーツ(パイン&みかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・ベーコン	こめ・むぎ・あぶら・さとう・こむぎこ・オリーブゆ	しょうが・にんにく・セロリー・ごぼう・たまねぎ・にんじん・トマト・もも・とうもろこし・キャベツ・もやし・あかピーマン・パインアップル・みかん	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックしょうゆ じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・こんにゃく・じゃがいも・でんぶんに	にんにく・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・にんじん・えのきたけ・ながねぎ	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかにチリソースがけ ミックスビビンバ わかめスープ		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・だいす・みそ・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・でんぶんに・こめこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・オイスターソース・いりごま	にんにく・しょうが・ながねぎ・たまねぎ・しめじ・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ	20日(火) 北海道は、食料自給率が216%(R元年度加リーベ-入)で、日本の食料生産の大きな部分を担っています。ほっけや大豆、じゃがいもやとうもろこし、バター等を組み合わせた献立にして、北海道が生産量全国1位の食材を紹介しします。
19 月	まっちゃん コッペパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー キャベツとツナのペペロンチーノ みかんゼリー		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	パン・あぶら・じゃがいも・なまクリーム・こむぎこ・バター・オリーブゆ・マカロニ・みずあめ・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・エリンギ・キャベツ・みかん	
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのおやき ごもくまめ どさんこじる	北海道の食文化紹介 ~ほっけ&大豆&どさんこ汁~	ぎゅうにゅう・ほっけ・だいす・こんぶ・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・さとう・じゃがいも・バター	ごぼう・しいたけ・にんじん・とうもろこし・たまねぎ	26日(月) 「いももち」は、まだ米が十分に作れなかった時代に、もち米の代わりにじゃがいもを使ってもち作りをしたことが、始まりとされています。北海道の定番おやつのひとつです。
21 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	コロコロだいがくいも とりにくとあおなのしょうがに ちくわいりすましじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ちくわ・とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・みずあめ・さとう・でんぶんに・こんにゃく・しらたまふ	あかじそ・にんじん・だいこん・しめじ・こまつな・しょうが・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのわふうあんかけ だいこんのてりうまいため なめこじる	☆もぐもぐ☆ チャレンジデー	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶんに・さとう・あぶら・さといも	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんにく・エリンギ・だいこん・こまつな・なめこ・はくさい・ながねぎ	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	いももち こうやとうふのもの いしかりじる	北海道の食文化紹介 ~いももち&石狩汁~	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやとうふ・みそ・さけ・あぶらあげ	こめ・じゃがいも・でんぶんに・さとう・あぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・えだまめ・だいこん	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき ごぼうとぶたにくのうめみそいため かきたまじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・ちくわ・みそ・とうふ・たまご	こめ・あぶら・さとう・いりごま・でんぶんに・しらたまふ	しょうが・ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・うめ・たまねぎ・こまつな	
28 水	ナン(乳卵なし) ぎゅうにゅう	チリコンカン チキンヌードルスープ ミックスフルーツ(もも&みかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・とりにく	パン・オリーブゆ・じゃがいも・さとう・こめこ・マカロニ	にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・キャベツ・もも・みかん	
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ にくじゃが ごまたんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・わかさぎ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶんに・こめこ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ねりごま・すりごま	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ながねぎ	今月は、昭島産の食材の使用予定はありません。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 611 (650)	たんぱく質(g) 26.3 (21.1~32.5)

学校給食費納入のお知らせ

※3月分は2月29日(木)が口座振替日です。

3月分は2月28日(水)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号042-544-4456

たくましい昭島っ子のために

