

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	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
				からだをつくるものとなる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる		
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき にくじゃが ななくさじる		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・とうふ・か まぼこ	こめ・あぶら・じゃが いも・しらたき・さと う・しらたまふ	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・しいたけ・ だいこん・えのきたけ・かぶ・ せり	11日(木)鏡開き(か がみびらき) かがみびらきでは、 おそなえをしていたか がみもちをたべるふう しゅうがあります。 きゅうしょくではもち にちなみ「しらたまだ んごじる」がです。	
11 木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら しらたまだんごじる		ひじき・あぶらあげ・ とりにく・ぎゅうにゅう う・なまあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・ごまあぶら・こん にやく・もち	にんじん・さやいんげん・なが ねぎ・しょうが・にんにく・こ ほう・はくさい		
12 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	あおのりポップビーンズ わかめサラダ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・だいず・み そ・ぎゅうにゅう・あ おのり・わかめ	むしちゅうかめん・あ ぶら・いりごま・さと う・でんぶん・ごまあ ぶら	しょうが・にんにく・なが ねぎ・たまねぎ・にんじん・しい たけ・たけのこ・だいこん・と うもろこし		
15 月	おせきはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき かぶのゆかりあえ はくさいのみそしる	ゆかりのたれ	ささげ・ぎゅうにゅう う・さわら・なまあ げ・みそ	もちこめ・こめ・いり ごま・さとう・あぶら	しょうが・ゆず・かぶ・きゅう り・キャベツ・ゆかりごはんの もと・はくさい・だいこん・な がねぎ・こまつな	15日(月)小正月(こ しょうがつ) こしょうがつにちな み、おせきはんをたき ます。	
16 火	ごはん はっこうにゅう	ミートローフ さんしょくソテー ジュリエヌスープ		はっこうにゅう・ぶた にく・とりにく・ぎゅ うにゅう・ベーコン	こめ・あぶら・パン こ・さとう・バター	たまねぎ・トマト・さやいんげ ん・にんじん・とうもろこし・ キャベツ・セロリー		
17 水	ビビンバ ぎゅうにゅう	やしししゃものなんばんだれ ちゅうかコンスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅう う・ししゃも・たま ご・とりにく	こめ・あぶら・さと う・いりごま・ごまあ ぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・にんじ ん・だいずもやし・こまつな・ たまねぎ・とうもろこし・チン ゲンサイ	19日(金)大寒 (だいかん) だいかんとはもっと もさむいじきのことを いいます。きゅうしょ くではからだをあたため るこんだてをたてま した。	
18 木	あげパン ぎゅうにゅう	ごまポテト キャベツのサラダ しろいんげんまめのポタージュ	コーン ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベー コン・いんげんまめ・と うにゅう・なまクリ ム	ミルクパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ いりごま・こめこ・パ ター	キャベツ・こまつな・あかピー マン・にんにく・しょうが・た まねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・とうもろこし		
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかにこうみやき なまあげとじゃがいもの ピリからに はるさめとしょうがのスープ		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・なまあ げ・みそ・とりにく・ とうふ	こめ・さとう・ごまあ ぶら・あぶら・しらた き・じゃがいも・はる さめ	ながねぎ・しょうが・たま ねぎ・にんじん・しいたけ・えの きたけ・もやし・はくさい	24日(水)~30日 (火)全国学校給食週 間(ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうか ん) ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうか んにちなんだりょうり や、にほんかくちの きょうどりょうり、め いさんひんをしょうか いします。	
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ くきわかめのいために じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とりに く・わかめ・あぶらあ げ・みそ	こめ・むぎ・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・さとう・いりご ま・ごまあぶら・じゃ がいも	しょうが・にんにく・にんじ ん・たまねぎ		
23 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからだれ はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・う ずらたまご・ぎゅう にゅう・わかさぎ	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぶ ん・ごまあぶら・さと う・いりごま・はるさ め	しょうが・にんにく・はく さい・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ピーマン・きくらげ・ キャベツ・きゅうり・とうもろ こし		
24 水	カレーライス ぎゅうにゅう	あおなのソテー パインミックス	にんきの メニュー	ぶたにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・とりに く	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・あぶ ら	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご・こまつ な・キャベツ・しめじ・あか ピーマン・パイナップル・みか ん	あきしまでとれた おこめをしようしま す! かせん・ふとじに なっています。	
25 木	あしたばパン ぎゅうにゅう	たらしのレモンソースかけ ペンネのトマトに はくさいのクリームスープ	とうきょうと の しょくざい	だっしふんにゅう・ ぎゅうにゅう・たら ・とりにく・なまクリ ム	こむぎこ・さとう・ マーガリン・でんぶ ん・あぶら・マカロ ニ・オリーブゆ	あしたば・レモン・たまねぎ・ マッシュルーム・トマト・にん にく・はくさい・にんじん・し めじ		
26 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ふくさたまご だいこんとはいじまねぎの うまに こしねじる	かんと の きょうど りょうり	わかめ・ぎゅうにゅう う・とりにく・たま ご・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・こんにゃ く	にんじん・たまねぎ・ほうれん そう・だいこん・ながねぎ・ しょうが・しいたけ・ごぼう・ こまつな		
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	あじのうめみそだれ スパイシーひじき いものこじる	にんきの メニュー	ぎゅうにゅう・あじ・ みそ・ひじき・ぶたに く・だいず・とりにく	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こんにゃ く・さといも	ねりうめ・しょうが・にんに く・にんじん・にら・ごぼう・ まいたけ・こまつな・ながねぎ		
30 火	<b>お弁当の日</b>  ※給食はありませんので、ご注意ください。							
31 水	ターメリックライス ぎゅうにゅう	さけのハーブやき ジャーマンポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ ベーコン・とりにく	こめ・オリーブゆ・ じゃがいも・あぶら・ マカロニ	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ	だいこん、はくさい にんじん はいじまねぎ	
★材料等の都合により献立を変更する場合があります。 献立内容等についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。 ★給食の果物は国産のものを使用しています。 ★予定以外の塩・油を使用することがあります。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)	

学校給食費納入のお知らせ

※2月分は1月31日(水)が口座振替日です。

2月分は1月30日(火)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

