



予定献立表



日曜	主 食		つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考	
	飲 み 物	料 理 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2月	黒砂糖パン 牛乳	ポテトのチーズ焼き もやしとコーンのソテー ABCスープ		黒砂糖パン・牛乳・ハム・油・玉葱・じゃが芋・バター・生クリーム・さやいんげん・チーズ・ウィンナーソーセージ・もやし・しめじ・とうもろこし・鶏肉・生姜・にんにく・セロリ・人参・キャベツ・小松菜・マカロニ	716	29.1	今月の郷土料理の紹介 ～東北地方～	
3火	鶏そぼろご飯 牛乳	ししゃものフライ(揚)(2本) ごま和え ざくざく	手作りソース ごまだし	米・鶏肉・砂糖・牛乳・ししゃも・小麦粉・パン粉・油・小松菜・もやし・人参・切干大根・ねりごま・白ごま・すりごま・干しいたけ・大根・ごぼう・板こんにゃく・ 里芋 ・長葱	731	32.1		
4水	チキンカレーライス (ご飯) 牛乳	(チキンカレー) さけのハーブムニエル 三色ソテー		米・牛乳・鮭・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・バター・油・ハム・ キャベツ ・ 人参 ・とうもろこし・鶏肉・生姜・じゃが芋・玉葱・りんご	815	36.5	 5日(木)バラ焼き・煮あえっこ・たらのじゃっば汁(青森県) 「バラ焼き」は十和田地方のソウルフード「煮あえっこ」は下北地方の郷土料理「たらのじゃっば汁」は津軽地方の郷土料理です。	
5木	ご飯 牛乳	バラ焼き 煮あえっこ たらのじゃっば汁		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・はちみつ・玉葱・砂糖・みそ・ 人参 ・さやいんげん・澱粉・油・ごぼう・ 大根 ・油揚げ・木綿豆腐・たら・ 白菜 ・ 長葱	723	33.1		
6金	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 鶏肉とじゃが芋の塩麹炒め みぞれ汁		米・牛乳・鯖・生姜・鶏肉・塩麹・油・ 人参 ・じゃが芋・さやいんげん・大根・豆腐・しめじ・えのき・ 小松菜 ・ 長葱	724	39.2	10日(火)ひつつみ汁(岩手県・青森県) 「ひつつみ」とは、小麦粉と水をこねたもので、薄くのはして、手でちぎって煮て作ります。そのため、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」から、「ひつつみ」と呼ばれるようになったそうです。	
9月	クリームスバゲティ (スバゲティ) 牛乳	(クリームソース) カラフルソテー ココアマフィン	9日 昭和中学校は 給食がありません。	スバゲティ・油・鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・バター・玉葱・人参・とうもろこし・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・チーズ・ほうれん草・牛乳・米粉ミックス粉・卵・砂糖・ココア・ウィンナーソーセージ・キャベツ・さやいんげん・赤ピーマン	857	29.8		
10火	ご飯 牛乳	あじの竜田揚げ(揚) 大根の柚子味噌煮 ひつつみ汁		米・牛乳・あじ・生姜・砂糖・澱粉・油・鶏肉・大根・人参・みそ・ゆず・さやいんげん・すいとん・ごぼう・しめじ・長葱	797	34.9	18日(水)きりたんぼ汁(秋田県) 「きりたんぼ」とは、ご飯を串に刺して焼いたもので、形が「かまの穂」に似ています。そこから、短い穂の意味の「短穂」から「ひつつまむ」から、「ひつつみ」と呼ばれるようになったことから「きりたんぼ」と呼ばれています。	
11水	牛乳	和風チンジャオロース ブロッコリーのガーリック炒め マロニーの野菜スープ		米・牛乳・豚肉・澱粉・生姜・にんにく・油・ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・砂糖・ごま油・ウィンナーソーセージ・玉葱・ 人参 ・ブロッコリー・鶏肉・干しいたけ・ごぼう・ キャベツ ・マロニー	703	28.4		
12木	ご飯 牛乳	串なし焼き鳥 じゃが芋のそぼろ煮 胡麻汁		米・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・長葱・砂糖・澱粉・豚肉・油・玉葱・じゃが芋・さやいんげん・わかめ・小松菜・豆腐・えのき・ねりごま・みそ	703	33.1	12月20日(金) 「冬至献立」 12月21日は「冬至」です。これにちなんで「ゆず」と「かぼちゃ」を献立にとりいれました。	
13金	中華丼(ご飯) 牛乳	(中華丼の具) チーズ入り棒餃子 (柑橘)みかん		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・ 人参 ・玉葱・たけのこ・ 白菜 ・きくらげ・いか・干しいたけ・あさり・オイスターソース・澱粉・ごま油・鶏肉・チーズ・さやいんげん・小麦粉・ぎょうざの皮・みかん	715	33.2		
16月	ご飯 牛乳	さわらの辛味噌だれ 白滝とひじきの煮物 かんぴょうの卵とじ丼	ご飯にかんぴょうの卵とじ丼をかけて食べましょう。	米・牛乳・鯖・生姜・みそ・砂糖・澱粉・白滝・めひじき・人参・油揚げ・さやいんげん・玉葱・かんぴょう・卵・小松菜	729	37.4	玄米パンにえび入りシーフードアヒージョをつけて食べてもおいしいですよ!	
17火	玄米コッペパン (乳・卵なし) 牛乳	鶏肉の黒こしょう焼き えび入りシーフードアヒージョ 野菜入りヘルシーシチュー		玄米パン・牛乳・鶏肉・ベーコン・油・いか・えび・あさり・しめじ・ブロッコリー・えのき・オリーブ油・にんにく・バジル・玉葱・人参・さつま芋・とうもろこし・大豆・金時豆・手豆・枝豆・豆腐・小麦粉・パセリ	757	42.7		
18水	わかめご飯 牛乳	わかさぎの胡麻がらめ(揚) 煮しめ きりたんぼ汁		米・わかめ・牛乳・わかさぎ・澱粉・油・砂糖・白ごま・焼き竹輪・ごぼう・ 人参 ・ 大根 ・干しいたけ・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・鶏肉・ 白菜 ・油揚げ・まいたけ・きりたんぼ・小松菜・ 長葱	715	29.9	 12月21日は「冬至」です。これにちなんで「ゆず」と「かぼちゃ」を献立にとりいれました。	
19木	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ照焼きソース 野菜の味噌煮 野菜焼		米・牛乳・豚肉・豆腐・玉葱・めひじき・パン粉・油・砂糖・澱粉・鶏肉・ 里芋 ・大根・ 人参 ・生揚げ・焼き竹輪・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・かまぼこ・ キャベツ ・ 小松菜	766	35.2		
20金	菜飯 牛乳	メルルサの柚子ソースかけ(揚) のりあえ 南瓜入り具だくさん味噌汁	のりだし醤油	米・大麦・広島菜・京菜・大根菜・白ごま・牛乳・メルルサ・澱粉・油・砂糖・ゆず・小松菜・ 人参 ・もやし・のり・大根・かぼちゃ・豆腐・油揚げ・長葱・みそ	705	32.0	ガーリックライスに野菜オムレツのトマトソースをのせて食べましょう。	
23月	ガーリックライス 牛乳	野菜オムレツのトマトソース ジャーマンポテト 星のマカロニスープ		米・にんにく・とうもろこし・マッシュルーム・砂糖・パセリ・油・牛乳・卵・ハム・玉葱・赤ピーマン・ピーマン・トマト・じゃが芋・ウィンナーソーセージ・鶏肉・米粉マカロニ・人参・キャベツ	745	29.0		
24火	揚げパン(揚) (乳・卵なし) 牛乳	ペンネソテー 東北ポトフ		コッペパン・油・砂糖・牛乳・豚肉・玉葱・赤ピーマン・ピーマン・ペンネマカロニ・鶏肉・人参・ごぼう・大根・キャベツ・むき枝豆・じゃが芋	728	25.3		
*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) 743 (830)	たんぱく質(g) 33.0 (27~41.5)

1月の給食は 中学校全校
1月 9日(木)から
始まります。
給食がない日は、カルシウムの摂取量が給食のある日に比べて少なくなる傾向にあります。
冬休みの間も、牛乳・乳製品や小魚、色の濃い野菜、海藻類なども意識して食べるようにしましょう。

～年末の行事食～

冬至 (12月21日)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

～ 今月の地場食材 ～

昭島でとれた新鮮な野菜と卵を使います。
(太字下線表記)

人参 白菜 大根 長葱
小松菜 キャベツ 里芋