

日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	《メモ》
				からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
10	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき にくじゃが <b>ななくさじる</b>		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・ <b>だいこん</b> ・かぶ・ ほししいたけ・えのきたけ・かぶ のは・せり	<p>あきしま 昭島でとれた米と野菜を しよう 使用します。</p>  <p>10日(水) <b>だいこん</b> 11日(木) <b>はくさい</b> 12日(金) <b>だいこん</b> 19日(金) <b>にんじん・はくさい</b> 22日(月) <b>こめ</b> 23日(火) <b>はくさい</b> 24日(水) <b>こめ</b> 25日(木) <b>にんじん・はくさい</b> 26日(金) <b>ほうれんそう・だい こん・はいじまねぎ</b> 29日(月) <b>こめ</b></p> <p>は、昭島市内で収穫されたものです。 (ふとしかせん ひょうき ふとしかせん ひょうき (太字下線で表記しています))</p>  <p>・17日 やきししゃものなんばんだれ 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>こんげつの「しゅん」のしよくざい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(ふゆ) キャベツ</li> <li>・ごぼう</li> <li>・だいこん</li> <li>・ほうれんそう</li> <li>・ながねぎ</li> <li>・わかさぎ</li> <li>・たら</li> <li>・こまつな</li> <li>・はくさい</li> <li>・せり</li> <li>・ぼんかん</li> <li>・ぶり</li> <li>・さわら</li> </ul> <p>どのメニューにはいつている でしょうか? さがしてみてくださいね!</p> </div> <p>1月24日～30日は、 <b>全国学校給食週間!</b></p> <p>給食の人気メニューや郷土料 理などを取り入れました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・24日 人気メニュー(カレー)</li> <li>・25日 東京都の特産品(明日葉)</li> <li>・26日 群馬県の郷土料理 (こしね汁)</li> <li>・29日 岩手県の郷土料理 (芋の子汁)</li> <li>・30日 人気メニュー(ラーメン)</li> </ul> <p>お楽しみに!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・30日 あげぎょうざ 1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ</li> </ul>
11	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 <b>しらたまだんごじる</b>	「かがみびらき」に ちなんだメニュー です。	とりにく・ひじき・ あぶらあげ・ぎゅう にゅう・なまあげ・ みそ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・こんにやく・ ごまあぶら・もち	にんじん・さやいんげん・しょう が・にんにく・ながねぎ・ごほ う・ <b>はくさい</b>	
12	ジャージャー めん ぎゅうにゅう	(ジャージャーめんのたれ) あおのりポップビーンズ <b>わかめサラダ</b>	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・ほししい たけ・たけのこ・ <b>だいこん</b> ・とうも ろこし	
15	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	ゆかりあえの 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・あかしそ・はくさ い・だいこん・ながねぎ・こまつ な	
16	ごはん はっこうにゅう (ジョア・ブレン)	ミートローフ さんしよくソテー ジュリエンスープ		はっこうにゅう・ぶた にく・とりにく・ ぎゅうにゅう・ペー コン	こめ・あぶら・パンこ あぶら・さとう・パター ン	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	ピンパ ぎゅうにゅう	(ピンパのぐ) やき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・とりに く・たまご	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・いりごま・ でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん・ だいずもやし・ほうれんそう・ たまねぎ・とうもろこし・チンゲ ンサイ	
18	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・ペー コン・いんげんまめ・ とうにゅう・なまク リーム	ミルクパン・あぶら・さ とう・じゃがいも・いりご ま・こむぎこ・パター	キャベツ・こまつな・あかピー マン・たまねぎ・にんじん・とう もろこし・マッシュルーム	
19	ごはん ぎゅうにゅう	いかのこうみやき <b>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フ</b>		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・あぶら・さとう・ ごまあぶら・じゃがいも・ しらたき・はるさめ	ながねぎ・しょうが・たまねぎ・ <b>にんじん</b> ・ほししいたけ・えのき たけ・ <b>はくさい</b> ・もやし	
22	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	<b>こめ</b> ・むぎ・でんぶん・ あぶら・こんにやく・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	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) 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 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・ <b>はくさい</b> ・ 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	カレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレー) あおなのソテー パインミックス		とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> ・じゃがいも・こむぎ こ・パター・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・パインアップル・みかん	
25	あしたばパン ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ パンネのトマトに <b>はくさいのクリームスーフ</b>		ぎゅうにゅう・たら・ とりにく・なまクリ ーム	あしたばパン・さとう・ でんぶん・あぶら・マカロ ニ・オリーブゆ	レモン・にんにく・たまねぎ・ マッシュルーム・トマト・ <b>にん じん</b> ・ <b>はくさい</b> ・しめじ	
26	わかめごはん ぎゅうにゅう	<b>ふくさたまごやき だいこんと はいじまねぎのうまに こしねじる</b>		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・こんにやく	にんじん・たまねぎ・ <b>ほうれんそ う</b> ・ <b>だいこん</b> ・ながねぎ・しょう が・ほししいたけ・ごぼう・こ まつな・ <b>はいじまねぎ</b>	
29	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		ぎゅうにゅう・あじ・ みそ・ひじき・ぶたに く・だいず・とりにく	<b>こめ</b> ・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ さといも	うめ・しょうが・にんにく・にん じん・にら・ごぼう・まいたけ・ ながねぎ・こまつな	
30	みそラーメン ぎゅうにゅう	(みそラーメンのスーフ) あげぎょうざ チンゲンサイのソテー ほんかん		ぶたにく・みそ・ ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく	むしちゅうかめん・いりご ま・あぶら・ごまあぶら・ あげぎょうざのかわ・パンこ でんぶん・さとう・あぶ ら・オイスターソース	にんにく・しょうが・キャベツ・ もやし・にんじん・にら・なが ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・ チンゲンサイ・エリンギ・ほんか ん	
31	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・ ペーコン・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・こまつな	

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。  
\*毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色にわけています。バランスよく食べるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 604 (650)	たんぱく質(g) 27.4 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

**冬に多いノロウイルス**

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

**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