





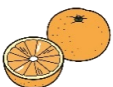





日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	《メモ》	
1金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ おふくろだいこんのそぼろあん けんちんじる		ぎゅうにゅう・いか ・とりこ・とう ふ・あぶらあげ	こめ・あぶら・ごまあぶ ら・でんぶん・いりご ま・さとう・さいとも こんにゃく	ながねぎ・しょうが・おふくろだ いこん・だいこん・にんじん・ グリーンピース・ごぼう・こまつな	あきしまさん やさい しゅしょくひん 昭島産の野菜(地場野菜) を使用します。	
4月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツとぶたにくのみそいため きりぼしだいこんと わかめのサラダ しらたまだんごじる	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・わか め・とりこ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・もち・こん にゃく	しょうが・にんにく・にんじん・ だけのこと・キャベツ・きりぼしだ いこん・きゅうり・もやし・ごぼ う・ほししいたけ・ながねぎ・ こまつな	1日(金)に使用している、 ながねぎ・おふくろだいこん・ だいこん・にんじん・こまつな	
5火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) まめじゃこ ミックスフルーツ		ぶたにく・いか・ えび・うすらたま ご・ぎゅうにゅう・ だいず・かえりにほ し	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	しょうが・にんにく・にんじん・ たまねぎ・はくさい・だけのこと・ きくらげ・ピーマン・もも・りん ご・みかん・パインアップル	5日(火)に使用している、 にんじん・はくさい	
6水	お弁当の日 		給食はありませんのでご注意ください。					14日(木)に使用している、 だいこん・ながねぎ・こまつ な・はくさい
7木	スパゲティ ナポリタン ぎゅうにゅう	フライドポテト コールスローサラダ クリームスープ	コーン ドレッシング	ハム・チーズ・ペー コン・ぎゅうにゅう ・なまクリーム	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・あぶ ら・こめこ・バター	にんにく・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ピーマン・トマ ト・キャベツ・とうもろこし・ きゅうり・グリーンピース	15日(木)に使用している、 にんじん・だいこん・こまつ な・はくさい・ながねぎ	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	こまいのなんばんだれ チャプチェ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・こま い・ぶたにく・とり こ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・ごまあぶ らはるさめ・オイスター ソース・ワンタン	にんじん・たまねぎ・しょうが・ にんにく・キャベツ・チンゲンサイ・ にら・ながねぎ	20日(水)に使用している、 ながねぎ・はいしまねぎ・にん じん・はくさいは、昭島市内で収 穫されたものです。 (太字下線で表記しています)	
11月	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのからしやき じゃがいものにも はりはりじる	おおさかぶの きょうどりょうり です。	ぎゅうにゅう・メル ルーサ・ぶたにく・ とうふ・あぶらあげ	こめ・オリーブゆ・パン こ・じゃがいも・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・ほししいたけ・ だいこん・みずな・しめじ		
12火	チャーハン ぎゅうにゅう	しゅうまい チンゲンサイのソテー にらたまスープ	インドの りょうりです。	ぶたにく・ぎゅう にゅう・とりこ・ とうふ・たまご	こめ・あぶら・オイス ターソース・ごまあぶ ら・しゅうまいのかわ パンこ・でんぶん	しょうが・にんにく・ながねぎ・ にんじん・ほししいたけ・グリーン ピース・たまねぎ・チンゲンサイ・ もやし・エリンギ・にら		
13水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	タンダーチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ みかん		ぎゅうにゅう・とり こ・ヨーグルト・ ベーコン・いんげん まめ	くろざとうパン・あぶ ら・じゃがいも・マカロ ニ・オリーブゆ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・キャベツ・セロリー・ マッシュルーム・トマト・みかん	12月から新米に なりました。  	
14木	なめし ぎゅうにゅう	ちくさやき しょうがじょうゆあえ ためきじる	しょうが じょうゆ	ぎゅうにゅう・とり こ・たまご・とう ふ・みそ	こめ・さとう・あぶら・ こんにゃく・ごまあぶ ら	ひろしまな・きょうな・だいこん ば・にんじん・ながねぎ・ほうれ んそう・キャベツ・とうもろこ し・こまつな・しょうが・はく さい・だいこん		
15金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ひきなしい はくさいのみそじる	ふくしまけんの きょうどりょうり です。	ぎゅうにゅう・あぶ らあげ・さば・なま あげ・みそ・あおの り・こんぶ	こめ・あぶら・さとう	にんじん・だいこん・こまつな・ はくさい・ながねぎ・あかしそ		
18月	カレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレー) キャベツのサラダ みかん 	かんきつ ドレッシング	とりこ・チーズ・ ぎゅうにゅう	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・グリーンピース・りん ご・キャベツ・こまつな・あか ピーマン・みかん		
19火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのからあげごますかけ だいずとひじきのものに じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・いわ し・だいず・ひじ き・あぶらあげ・ みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・すりごま・ こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・さやいんげ ん・たまねぎ・こまつな		
20水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ はいしまねぎと ふゆやさいのみそに かきたまじる		ぎゅうにゅう・なま あげ・とりこ・ ぶたにく・みそ・ たまご・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・ごまあぶ ら	しょうが・にんにく・ながねぎ・ はいしまねぎ・しめじ・にんじ ん・だいこん・はくさい・ほし しいたけ	22日は、冬至こんだてです。 	
21木	セサミパン はっこうにゅう (ジョア・プレーン)	とりこにくのバーベキューソース こんにゃくサラダ コーンポタージュ ガトーショコラ	コーン ドレッシング	はっこうにゅう・ とりこ・わかめ・ ベーコン・ぎゅう にゅう・なまクリ ム	セサミパン・あぶら・ さとう・こんにゃく・こ むぎこ・バター・ガト ーショコラ	しょうが・にんにく・りんご・ キャベツ・きゅうり・にんじん・ とうもろこし・たまねぎ		
22金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそだれ かぼちゃのいとこに じゃぶじる	とっとりけんの きょうどりょうり です。	わかめ・ぎゅうにゅう ・さわら・みそ・ あずき・とりこ・ とうふ	こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・でんぶん・ さいとも・こんにゃく	しょうが・ゆず・かぼちゃ・だい こん・にんじん・ごぼう・なめ こ・ながねぎ		

*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。

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



学校給食費納入のお知らせ

※1月分は12月25日(月)が口座振替日です。

1月分は12月22日(金)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

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
594
(650)

たんぱく質(g)
26.2
(21.1~32.5)