



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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
10水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものあげもの きんぴらにのく ななくさいりすましじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かまぼこ	こめ・じゃがいも・あぶら・こんにやく・さとう・いりごま	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・かぶ	<p>こんげつ こんだて</p> <p>今月の献立よい</p> <p>10日(水) ◎春の七草の紹介 1月7日は「七草がゆ」を食べて、1年の健康を願う風習があります。給食では、3学期の初日に春の七草のうち、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)の入ったすまし汁を作ります。</p>
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのパンこやき カスレふうにごみ チャブスイ		ぎゅうにゅう・いわし・ウィンナー・ぶたにく	こめ・あぶら・オリーブ油・パンこ・いんげん・まめ・さとう・でんぶ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・しょうが・にんじん・はくさい・もやし・しいたけ・ながねぎ	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	ポップビーンズ ホイコーロー はるさめのスープ		ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・みそ・とりにく・とうふ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・はるさめ	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・にら	
15月	ごはん 牛乳	さばのみそだれがけ きりぼしだいこんのもの しらたまだんごじる		ぎゅうにゅう・さば・みそ・さつまあげ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・でんぶ・しらたまもち	しょうが・にんじん・きりぼしだいこん・さやいんげん・はくさい・えのきたけ・ながねぎ	
16火	げんまいコッペパン (乳卵無し) ぎゅうにゅう	とりにくのくろこしょうやき マスタードポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・ウィンナー・ぶたにく・ベーコン・レンズまめ	パン・あぶら・じゃがいも・オリーブ油・マカロニ・さとう	たまねぎ・セロリー・にんじん・キャベツ・トマト	<p>15日(月)</p> <p>◎小正月の紹介 1月15日の小正月には、お正月飾りや書き初めなどを持ち寄って燃やす「どんどやき」を行います。 この火で焼いたおもちゃお団子を食べる風習があります。給食では、白玉団子を汁に入れます。</p>
17水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのからみやき ねぎにくじゃが わかめのみそじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・はくさい・たまねぎ	
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう	むかしながらのカレー フレンチサラダ みかんかん		ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・とうもろこし・もやし・きゅうり・みかん	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ やさいのごまあえ だまこじる		ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・すりごま・いりごま・ねりごま・ごまあぶら・さとう・しらたき・だまこもち	にんじん・もやし・えのきたけ・チンゲンサイ・あかピーマン・ごぼう・まいたけ・ながねぎ・せり	<p>こんげつ ちいき しょうがい</p> <p>今月の地域の紹介</p> <p>とうほくちほう</p> <p>東北地方</p> <p>19日(金) ◎秋田県 「だまこもち」とは、ごはんをつぶして丸めたお団子のことです。このお団子を鶏がらスープにまいたけやせりと一緒に汁に入れます。</p>
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ナムル マーボーとうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・オイスターソース	にんじん・だいこん・もやし・こまつな・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	
23火	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう	ウィンナーのカレーやき コールスロー マカロニシチュー		ぎゅうにゅう・ウィンナー・とりにく・ベーコン	パン・あぶら・じゃがいも・マカロニ・こむぎこ・バター・なまくりーム	にんじん・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき ぶたにくとまめのこみ だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・だいず・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・だいこん・こまつな・えのきたけ	<p>☆全国学校給食週間☆</p> <p>26日(金) ◎福島県 「こづゆ」は福島県の会津地方でお祝いのときに食べられる料理です。給食では、ほたての水煮を入れます。</p>
25木	わかめごはん ぎゅうにゅう	はるまき ラーバーツアイ もすくじる		わかめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・とうふ・もすく	こめ・こむぎこ・でんぶ・さとう・あぶら・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しいたけ・にんじん・とうもろこし・えのきたけ・はくさい・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ	
26金	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	さわらのさんしょうしおこうじやき ぶたにくとたまねぎのみそいため こづゆ		ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく・みそ・とりにく・ほたて	こめ・あぶら・さとう・でんぶ・さといも・しらたき・しらたまふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな・きくらげ・だいこん・ながねぎ	<p>30日(火) ◎青森県 「バラ焼き」は、焼き肉用の肉と玉ねぎをりんご等を使った甘辛いたれに絡めて焼いた料理です。「けの汁」は、津軽地方に伝わる料理で、「小正月」に食べる汁です。「粥の汁」がなまって「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりと言われています。</p>
29月	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	あつやきたまごのなんばんソースがけ とりにくとだいこんのうまに さつまいものみそじる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・さとう・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・さつまいも	にんじん・ながねぎ・しょうが・だいこん・さやいんげん・しめじ	
30火	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのぼんずがけ バラやき けのしる		ぎゅうにゅう・ホキ・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・こうやとうふ・みそ	こめ・でんぶ・さとう・あぶら・はちみつ・こんにやく	ゆず・しょうが・にんにく・りんご・にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう・ながねぎ	
31水	ソフトフランスパン (乳卵無し) ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ ツナサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく・ウィンナー	パン・あぶら・さとう・でんぶ・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・にんじん・とうもろこし・もやし・きゅうり・キャベツ・セロリー	

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 Tel.042-541-8041 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) 601 (650)	たんぱく質(g) 26.6 (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

今月のあきしまのやさいは、
白菜、大根、拜島ねぎです。
 1月は、野菜の他に 26日、29日に
昭島産のお米を給食で使用します。
 よく味わって、いただきましょう。
 *太字表記