



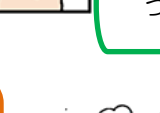
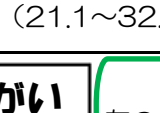
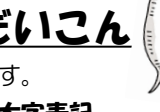
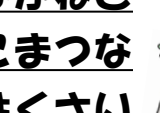
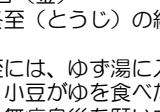
よていこんだてひょう



令和5年12月分

昭島市学校給食共同調理場

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 からだをつくるものになる	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	びこう
1金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こんさいとチキンのカレー やさいときのこのソテー おこめのガトーショコラ		ぎゅうにゅう・とり にく・みそ・ベーコン・ とうにゅう	こめ・むぎ・さといも・ じゃがいも・こむぎこ・ さとう・あぶら・こめ こ・ココア・カカオマス	しょうが・にんにく・ごぼう・ たまねぎ・にんじん・りんご・ トマト・エリンギ・マッシュ ルーム・キャベツ・もやし	こんげつ こんだて 今月の献立より
4月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのありまやき ぶたばらだいこん ごまたんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・なまあげ・ みそ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・ごまあ ぶら・ねりごま・すり ごま	だいこん ・にんじん・さやいん げん・しょうが・キャベツ・も やし・ながねぎ	13日(水) ＜正月事始め(しょうがつこ とはじめ)の紹介＞
5火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースがけ きんときまめのあまに しおちゃんこスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・きんときまめ・ぶ たにく・ほたて・やき どうぶ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・ごまあぶ ら・さとう	しょうが・にんにく・ながね ぎ・にんじん・えのきたけ・し めじ・もやし・ はくさい	毎年12月13日を「正月事始 め」といい、すす払いや松迎 え、もちつき等の正月準備に 取りかかる日とされています。 元旦は冬休み中で給食がない ため、この日に先んじて、正 月の主な食文化の紹介をしま す。
6水	ソフトフランス パン(乳卵無し) ぎゅうにゅう	いわしのトマトソースがけ パンネのバジルソテー おこめいりチキンスープ	お米を使った 世界の食文化の紹介	ぎゅうにゅう・いわ し・ベーコン・とりに く	パン・こめこ・あぶ ら・オリーブゆ・さと う・マカロニ・こめ	にんにく・たまねぎ・トマト・ あかピーマン・セロリー・とう もろこし・にんじん・キャベツ	元日は冬休み中で給食がない ため、この日に先んじて、正 月の主な食文化の紹介をしま す。
7木	ごはん ぎゅうにゅう	あげシューマイ じゃがいものピリからに みそワタンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・なまあげ・みそ	こめ・しゅうまいのかわ・ パンこ・でんぶん・あぶ ら・しらたき・じゃがい も・さとう・ワタン・こ まあぶら	しょうが・たまねぎ・にんに く・にんじん・たけのこ・えの きたけ・もやし・ キャベツ ・ ながねぎ	22日(金) ＜冬至(とうじ)の紹介＞
8金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき ぶたにくとはくさいのみそに やさいわん		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・みそ・あぶ らあげ・かまぼこ	こめ・あぶら・はるさ め・さとう・でんぶ ん・ごまあぶら・さと いも	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・はくさい・だい こん・キャベツ・ こまつな	冬至には、ゆず湯に入っ たり、小豆がゆを食べたりし て、無病息災を願います。 また、「ん」がつく食べ物を 食べると「運」がつくとい う言い伝えがあります。「なん きん(かぼちゃ)」の他に、 「にんじん」や「うどん」 も、冬至に食べたい縁起物で す。
11月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あじのカレーやき なまあげのそぼろに しょうがいりほかほかスープ		わかめ・ぎゅうにゅ う・あじ・ぶたにく・ なまあげ・とうぶ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・はるさ め・いりごま	にんじん・たまねぎ・たけの こ・えのきたけ・ はくさい ・ しょうが・もやし	
12火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき みそドレポテトサラダ かきたまじる	～正月事始め～ 正月の食文化の紹介	ぎゅうにゅう・とりに く・ツナ・みそ・とう ぶ・たまご	こめ・さとう・ごまあ ぶら・じゃがいも・あ ぶら・いりごま・でん ぶん	にんにく・しょうが・にんじ ん・きゅうり・ キャベツ ・た まねぎ・ だいこん ・ こまつな	
13水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ ちくぜんに こまつないりしらたまそうに	昭島市の伝統野菜 挿島ねぎ の紹介	ぎゅうにゅう・ぶり・ とりにく・あぶらあげ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・さとう・ごまあぶ ら・しらたまもち	しょうが・にんにく・ごぼう・ にんじん・しいたけ・たけの こ・さやいんげん・キャベツ・ こまつな ・ながねぎ	今月の あきしまのやさいは、 はいしまねぎ
14木	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ いためナムル はいしまねぎのしおにこみスープ	昭島市の伝統野菜 挿島ねぎ の紹介	ぎゅうにゅう・ちく わ・あおのり・だい ず・ぶたにく	こめ・こむぎこ・あぶ ら・さとう・いりご ま・ごまあぶら・はる さめ	にんじん ・ こまつな ・にんに く・しょうが・しいたけ・えのきた け・ はくさい ・ はいしまね ぎ ・もやし	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
15金	くろざとう コッパン ぎゅうにゅう	コーンクリームシチュー ハーブポテト キャブツとツのババロワふう		ぎゅうにゅう・とりに く・ツナ	パン・あぶら・こむぎ こ・バター・じゃがい も・オリーブゆ・マカ ロニ・なまクリーム	にんじん・たまねぎ・とうもろ こし・マッシュルーム・にんに く・エリンギ・ キャベツ	はいしまねぎ
18月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンしょうゆがけ もやしのピリからあえ じゃがいものみそしる	☆もくもく☆ チャレンジデー	ぎゅうにゅう・いか ・あぶらあげ・わか め・みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・いりご ま・じゃがいも	レモン・とうもろこし・にんじ ん・もやし・きゅうり・たまね ぎ・えのきたけ・ながねぎ	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
19火	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ マーボーはくさい やさいのせんぎりいため		ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・わかさぎ・ ハム	こめ・はるさめ・オイス ターソース・さとう・でん ぶん・ごまあぶら・こめ こ・あぶら	しょうが・にんにく・しいたけ・え のきたけ・たまねぎ・たけのこ・な がねぎ・ はくさい ・にら・にんじ ん・ごぼう・もやし・あかピーマ ン	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
20水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ たまごやき ガーリックおんやさい		ぎゅうにゅう・ぶたに く・たまご・ベーコン	こめ・あぶら・さと う・こむぎこ・でんぶ ん・じゃがいも・オ リーブゆ	にんにく・しょうが・たまね ぎ・マッシュルーム・エリン ギ・にんじん・トマト・とうも ろこし・キャベツ	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
21木	コッパン ぎゅうにゅう	やきウィンナー こんさいのトマトに ABCスープ		ぎゅうにゅう・ウィン ナー・ベーコン・ひよ こまめ	パン・あぶら・さつま いも・さとう・オリ ーブゆ・マカロニ	にんにく・たまねぎ・えだま め・ だいこん ・トマト・にん じん・キャベツ・マッシュル ーム	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
22金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそがけ だいこんのうまに かぼちゃのとんじる	冬至の献立 	ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・とりにく・ ぶたにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こんに ゃく・ごまあぶら	ゆず・しょうが・しいたけ・ごほ う・ にんじん ・ おふくろだい こん ・ はくさい ・ はいしま ねぎ ・さやいんげん・かぼちゃ	おふくろだいこん キャベツ にんじん ながねぎ こまつな はくさい だいこん
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) 605 (650)	たんぱく質(g) 25.8 (21.1~32.5)



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

運動



睡眠・休養



食事



手洗い



うがい



左の5つを
大切にして、
寒さに負け
ない体作り
をしましょ
う!

3学期の給食開始日は、

1月10日(水)です。

