



| 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 | きいろのしょくひん | みどりのしょくひん | びこう |
|---------|--------|--------|---|----------------|--|--|--|--|
| | | | | | ちやくになるもの | ねつやちからになるもの | からだのしょうしを ととのえるもの | |
| 12 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | さわらのゆうあんやき ごもくきんぴら さつまじる | | ぎゅうにゅう・さわ ら・あぶらあげ・とり にく・なまあげ・みそ | こめ・あぶら・こん にやく・ごまあぶら・ さとう・さつまいも | しょうが・ゆず・にんじ ん・ごぼう・れんこん・さ やいんげん・こまつな・だ いこん・ながねぎ・はくさ い | <p>13日：ハタハタのからあげ 1～2年生：1本 3～6年生：2本</p> <p>昭島でとれたお米</p> <p>市内で育てられたお米を 17日、20日、21日に使い ます。品種は「キヌヒカ リ」「にこまる」「はる み」「コシヒカリ」です。</p> |
| 13 木 | にくうどん | ぎゅうにゅう | ハタハタのからあげ にみそ れんこんサラダ 地場野菜を使用 しています。 | ごま ドレッシング | ぶたにく・あぶらあ げ・ぎゅうにゅう・は たはた・なまあげ・う すらたまご・みそ | うどん・さとう・でん ぶん・あぶら・しゅう まいのかわ・パンこ・ さといも・こんにゃ く・ごまあぶら | たまねぎ・ながねぎ・にんじ ん・こまつな・しょうが・だ いこん・さやいんげん・れん こん・はくさい・とうもろこ し | |
| 14 金 | おせきはん | ぎゅうにゅう | さばのさんしょうやき だいこんのそぼろあん ゆばのすましじる 地場野菜を使用 しています。 | | ささげ・ぎゅうにゅ う・さば・とりにく・ とうふ・ゆば | もちごめ・こめ・くろ ごま・あぶら・さと う・でんぷん | しょうが・だいこん・に んじん・グリーンピース・ ながねぎ・えのきたけ・ みつば | |
| 17 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | とりにくのからあげ カレーにくじゃが かぶのみそじる | | ぎゅうにゅう・とりに く・ぶたにく・なまあ げ・みそ | こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・しら たき・さとう | しょうが・にんにく・た まねぎ・にんじん・さや いんげん・かぶ・こまつ な・ながねぎ | |
| 18 火 | はいがパン | ぎゅうにゅう | チキンカチャトーラ はなやさいサラダ クリームスープ りんごゼリー | たまねぎ ドレッシング | ぎゅうにゅう・とりに く・ベーコン・なまク リーム | はいがパン・さとう・ オリーブゆ・でんぶ ん・こむぎこ・あぶ ら・バター | たまねぎ・にんじん・あかピーマ ン・きピーマン・セロリー・にん にく・トマトかん・トマトピュ レ・とうもろこし・ブロッコ リー・カリフラワー・キャベツ・ マッシュルーム・りんごゼリー | |
| 19 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ほっけのしおやき ごもくまめ おこうじる 地場野菜を使用 しています。 | | ぎゅうにゅう・ほっ け・さつまあげ・だい ず・こんぶ・とうふ・ あぶらあげ・みそ | こめ・あぶら・こん にやく・さとう・さと いも・しろごま | にんじん・ごぼう・ほししい たけ・だいこん・ながねぎ・ はくさい・こまつな | |
| 20 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | いかフライ タアサイのオイスターいため みそワタンスープ | | ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・みそ | こめ・こむぎこ・パン こ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・ワタンスープ | タアサイ・もやし・にんじ ん・エリンギ・しょうが・ にんにく・はくさい・なが ねぎ・にら | |
| 21 金 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ふくさたまごやき きりほしだいこんのもの よしのじる | | わかめごはんのもと・ぎゅ うにゅう・とりにく・たま ご・あぶらあげ・こうやど うふ・とうふ | こめ・しろごま・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら・さといも・でんぶ ん | にんじん・たまねぎ・ほうれん そう・きりほしだいこん・さや いんげん・ほししいたけ・ごぼ う・だいこん・こまつな・なが ねぎ | |
| 24 月 | カレーライス | ぎゅうにゅう | コーンソテー りんご | | ぶたにく・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・ りんごピューレ・とうもろこ し・さやいんげん・りんご | |
| 25 火 | ビビンバ | ぎゅうにゅう | はるまき たまごスープ | | ぶたにく・ぎゅうにゅ う・とりにく・とう ふ・たまご | こめ・あぶら・さと う・しろごま・ごまあ ぶら・こむぎこ・でん ぶん | にんにく・しょうが・もやし・ ほうれんそう・にんじん・キャ ベツ・きりほしだいこん・たま ねぎ・こまつな・きくらげ | |

**旬の食べものを
さがしてみよう!**

今月の給食では、ど
の料理に旬の食べも
のが入っているでしょ
うか?

りんご だいこん、ブ
ロccoli、カリフラ
ワー



| 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 | きいろのしょくひん | みどりのしょくひん | びこう |
|---------|-----------------|--------|--|----------------------|--|--|---|--|
| | | | | | ちやくになるもの | ねつやちからになるもの | からだのちょうしを ととのえるもの | |
| 26 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | さけのしおやき こまつなとじゃこのいためもの とんじる | | ぎゅうにゅう・さけ・ ちりめんじゃこ・ぶた にく・とうふ・みそ | こめ・あぶら・しろご ま・ごまあぶら・じゃ がいも・こんにやく | こまつな・にんじん・キャベ ツ・しょうが・にんにく・だい こん・ごぼう・ながねぎ | <p>今月の地場野菜</p> <p>今月の給食では、昭島 でとれた地場野菜を使 用しています。 (太文字・下線表記)</p> <p>おふくろだいこん だいこん <u>ながねぎ</u> こまつな <u>にんじん</u> はくさい</p> |
| 27 木 | スパゲティ ミートソース | ぎゅうにゅう | フライドポテト みかんかん | | ぶたにく・だいす・ チーズ・ぎゅうにゅう | スパゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・バター・ こむぎこ・さとう・ じゃがいも | にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマトピューレ・トマトか ん・トマトペースト・グリーン ピース・みかんかん | |
| 28 金 | ひじきごはん | ぎゅうにゅう | きびなごのいそべあげ さつまいもと とりにくのあまからに うのはなじる | 地場野菜を 使用してま す。 | ひじき・あぶらあげ・ぶ たにく・ぎゅうにゅう・ きびなご・あおのり・と りにく・おから・なまあ げ・みそ | こめ・さとう・でんぷ ん・あぶら・さつまい も・こんにやく | <u>にんじん</u> ・しめじ・ほしし いたけ・さやいんげん・だい こん・ごぼう・ながね ぎ・こまつな | |
| 31 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | あつやきたまごの あますあんかけ にあい じゃがいものみそしる | | ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・あぶら あげ・みそ | こめ・さとう・あぶ ら・でんぷん・しらた き・しろごま・じゃが いも | ながねぎ・れんこん・に んじん・ごぼう・ほしし いたけ・たまねぎ・こま つな | |
| | | | | | エネルギー (kcal) 591 (650) | たんぱく質 (g) 27.8 (21.1~32.5g) | 今月の栄養価 (摂取基準) | |



*材料等の都合により献立を変更することがあります。
*献立等給食に関するお問い合わせは、事務室栄養士までお願いいたします。

2月25日(金)は
今年度最後の
お弁当の日です。

アレルギー原因食品についてのお知らせ

- ・「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめなどの海藻類」、「あさりなどの貝類」には小さな「えび」、「いか」、「たこ」、「かに」などのアレルギー原因食品が混入している場合があります。
 - ・「ちくわ」や「かまぼこ」等の練り製品は、原材料の魚が「えび」、「いか」等を餌にしている場合があります。
 - ・学校給食では、アレルギー対応食を含め、調理器具類を使いまわす事があり、微量のアレルギー原因食品の混入の可能性がります。
- 詳しくは、担当栄養士までお問い合わせください。



1月24日から1月30日は学校給食週間です。
この週では年代ごとの給食を献立に組みました。

24日：昭和50年代 25日：昭和60年代
26日：給食の始まり 27日：昭和40年代
28日：現代