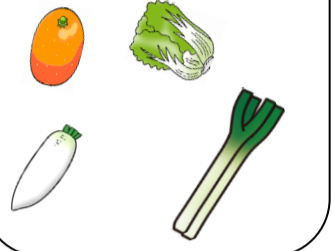
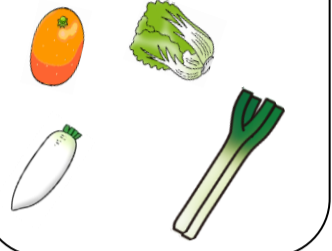




日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
1金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ おふくろだいこんのそぼろあん けんちんじる	あきしまの やさいしよう	ぎゅうにゅう・いか ・とりにく・とうふ・ あぶらあげ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・ごまあぶ ら・いりごま・さと う・さといも・こん にやく	ながねぎ・しょうが・だい こん・にんじん・グリンピース・ ごぼう・こまつな・おふくろ だいこん	旬の食べものを さがしてみよう! 旬の食べもの はくさい・だいこん・ さといも・ぶり・こ まい・みかん 
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 きりほ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 りにく	こめ・さとう・なたね あぶら・ごまあぶら・ もち	しょうが・にんにく・キャベ ツ・たけのこ・にんじん・きり ほしだいこん・きゅうり・もや し・ごぼう・ほししいたけ・な がねぎ・こまつな	
5火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	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 す・かえりにほし	こめ・なたねあぶら・ 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・はくさ い・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ピーマン・きくらげ・も もかん・りんごかん・みかんか ん・パインアップルかん	
6水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき きんぴらごぼう そうへいじる	わかやまけん みえけん・しがけん きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・ぶり・ ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・なたねあぶら・ しらたき・ごまあぶ ら・さとう・いりご ま・さといも	しょうが・ごぼう・にんじん・ にんにく・ほししいたけ・なが ねぎ・だいこん・こまつな	
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・ぎゅう にゅう・ベーコン・な まクリーム	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・なた ねあぶら・こめこ・パ 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・トマトピューレ・キャベ ツ・とうもろこし・きゅうり・ グリンピース	
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	こめ・あぶら・さと う・いりごま・ごまあ ぶら・なたねあぶら・ 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・ながねぎ・にら	
11月	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのからしやき じゃがいもにもの はりはりじる	おおさかふ きょうどりょう	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 ちんげんさいのソテー にらたまスープ	インド りょうり	ぶたにく・ぎゅうに ゅう・ベーコン・と うふ・たまご	こめ・なたねあぶら・ オイスターソース・こ 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 ぎゅうにゅう	タンドリーチキン 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・とりに く・ヨーグルト・ペー コン・いんげんまめ	まっちゃん・なたね 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・トマ トかん・トマトピューレ・みか ん	
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 たぬきじる	しょうがじょうゆ	ぎゅうにゅう・とりに く・たまご・とうふ・ みそ	こめ・さとう・なたね あぶら・こんにやく・ ごまあぶら	なめしのもと・こまつな・なが ねぎ・にんじん・キャベツ・と うもろこし・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 ひきなすり はくさいのみそじる	ふくしまけん きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さば・ あぶらあげ・なまあ げ・みそ・あおりの かつおぶし	こめ・なたねあぶら・ さとう	にんじん・だいこん・こまつ な・はくさい・ながねぎ	
18月	カレーライス (ポーク) ぎゅうにゅう	キャベツのサラダ みかん	かんきつドレッシング	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・なた ねあぶら	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・グリンピース・ りんごピューレ・キャベツ・こ まつな・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 だいすとひじきのにもの みそじる(じゃがいも)	あきしまの やさいしよう	ぎゅうにゅう・いわ し・だいす・ひじき・ あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・さとう・す りごま・こんにやく・ じゃがいも	しょうが・にんじん・さやいん げん・たまねぎ・チンゲンサイ	
20水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあけのそぼろあんかけ はいじまねぎと ふゆやさいのみそに かきたま汁		ぎゅうにゅう・なま あけ・ぶたにく・みそ・ たまご・とうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・なたねあぶら・こ まあぶら	ながねぎ・しょうが・にんに く・しめじ・にんじん・だい こん・はくさい・ほししいたけ・ はいじまねぎ	
21木	セサミパン はっこうにゅう	とりにくのパーベキューソース こんにやくサラダ コーンポタージュ おこめのガドーショコラ	コーンドレッシング	はっこうにゅう・と りにく・わかめ・ペー コン・ぎゅうにゅう・な まクリーム	セサミパン・なたね あぶら・さとう・こんに やく・こむぎこ・パ ター・ガトーショコラ	しょうが・にんにく・りんご ピューレ・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	さわらのゆすみそやき かぼちゃのいとこに じゃぶじる	とうじ こんだて	わかめごはんのもと・ ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・あずき・と りにく	こめ・いりごま・さと う・なたねあぶら・さ といも・こんにやく	しょうが・ゆず・かぼちゃ・だ いこん・にんじん・ごぼう・ほ ししいたけ・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。 予定以外の塩・しょうゆ・米ぬか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 昭島市立武蔵野小学校へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 595 (650)	たんぱく質(g) 26.3 (21.1~32.5)	

旬の食べものを
さがしてみよう!

旬の食べもの
はくさい・だいこん・
さといも・ぶり・こ
まい・みかん



8日:こまいの
なんばんだれ
1~2年生:1ひき
3~6年生:2ひき

12日:しゅうまい
1~4年生:2こ
5~6年生:3こ

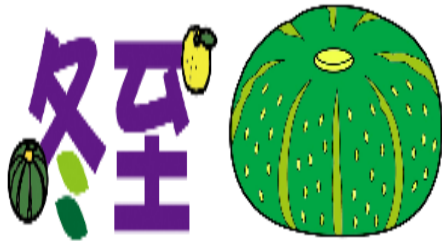
今月の地場野菜

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。
(太文字表記)
こまつな はくさい
だいこん ながねぎ
おふくろだいこん
はいじまねぎ

新米ごはん
おいしいね



今月のお米は千葉県産の
「ふさこがね」の新米を
使います!



いとこ煮は小豆と野菜を一緒
に煮た料理の事で、名前の由来
は材料を順番に「おいおい(追
々)」入れて煮ることから、
「おいおい」=「甥と甥」で
「いとこ」とする説があります。定番はかぼちゃのいとこ煮で
すが、地域によっても異なり各地にさまざまないとこ煮が作ら
れています。



3学期の給食は
1月10日(水)
から開始です。