



# よていこんだてひょう



令和6年1月分

昭島市立武蔵野小学校

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 からだのちようしをととのえる	びこう
10水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき にくじゃが <b>ななくさじる</b>		ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・とうふ・か まぼこ	こめ・あぶら・じゃが いも・しらたき・さと う・しらたまふ	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・ほししい たけ・ <b>だいこん</b> ・えのきたけ・か ぶ・せり	<p><b>旬の食べものを さがしてみよう!</b></p> <p>旬の食べもの</p> <p>こまつな はくさい ほうれんそう せり ながねぎ だいこん ぶり わかさぎ</p>
11木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら <b>しらたまだんごじる(みそ)</b>	<b>あきしまの やさしいしょう</b>	ひじき・あぶらあげ・ とりにく・ぎゅうにゅう う・なまあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・ごまあぶら・こんに やく・もち	にんじん・さやいんげん・なが ねぎ・しょうが・にんにく・こ ぼろ・ <b>はくさい</b>	
12金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	あおのりポップピーンズ <b>わかめサラダ</b>	かんきつドレッシング	ぶたにく・だいす・み そ・ぎゅうにゅう・あ おのり・わかめ	むしちゅうかめん・あ ぶら・いりごま・さと う・でんぶん・ごまあ ぶら	しょうが・にんにく・なが ねぎ・たまねぎ・にんじん・ほし しいたけ・たけのこ・ <b>だいこ ん</b> ・とうもろこし	
15月	おせきはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき かぶのゆかりあえ はくさいのみそしる	ゆかりのたれ	ささげ・ぎゅうにゅう う・さわら・なまあ げ・みそ	もちこめ・こめ・いり ごま・さとう・あぶら	しょうが・ゆず・かぶ・きゅう り・キャベツ・ゆかりごはんの もと・はくさい・だいこん・な がねぎ・こまつな	
16火	ごはん はっこうにゅう	ミートローフ さんしょくソテー ジュリエンスープ		はっこうにゅう・ぶた にく・とりにく・ぎゅう にゅう・ベーコン	こめ・あぶら・パン こ・さとう・バター	たまねぎ・トマトピューレ・さ やいんげん・にんじん・とうも ろこし・キャベツ・セロリー	
17水	ピビンバ ぎゅうにゅう	やきししゃものなんばんだれ ちゅうかコンスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅう う・ししゃも・たま ご・とりにく	こめ・あぶら・さと う・いりごま・ごまあ ぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・にんじ ん・大豆もやし・こまつな・た まねぎ・とうもろこし・チンゲ ンサイ	
18木	あげパン ぎゅうにゅう	ごまポテト キャベツのサラダ しろいんげんまめのポタージュ	コーンドレッシング	ぎゅうにゅう・ベー コン・いんげんまめ・と うにゅう・なまクリ ム	ミルクパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ いりごま・こむぎこ バター	キャベツ・こまつな・あかピー マン・にんにく・しょうが・た まねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・とうもろこし	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	イカのこうみやき <b>なまあげと じゃがいものピリからに はるさめとしょうがのスープ</b>	<b>あきしまの やさしいしょう</b>	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・なまあげ・ みそ・とりにく	こめ・さとう・ごまあ ぶら・あぶら・しらた き・じゃがいも・はる さめ	ながねぎ・しょうが・たま ねぎ・ <b>にんじん</b> ・ほししいたけ・ えのきたけ・もやし・ <b>はくさい</b>	
23火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまからだれ はるさめサラダ	ちゅうかドレッシング	ぶたにく・いか・うず らたまご・ぎゅうにゅう う・わかさぎ	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・はるさ め	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・ キャベツ・きゅうり・とうも ろこし	
24水	カレーライス ぎゅうにゅう	あおなのソテー パインミックス	<b>全 国 学 校 給 食 週 間</b>	ぶたにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・とり にく	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・りんごピュー レ・こまつな・キャベツ・しめ じ・あかピーマン・パインアッ プルかん・みかんかん	
25木	あしたばパン ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ ペンネのトマトに <b>はくさいのクリームスープ</b>		ぎゅうにゅう・たら・ とりにく・なまクリ ム	あしたばパン・でんぶ ん・あぶら・マカロ ニ・オリーブゆ	あしたば・レモン・たまねぎ・ マッシュルーム・トマトかん・ にんにく・ <b>はくさい</b> ・ <b>にんじ ん</b> ・しめじ	
26金	わかめごはん ぎゅうにゅう	<b>ふくさたまごやき だいこんと はいじまねぎのうまに こしねじる</b>		わかめごはんのもと・ ぎゅうにゅう・とり にく・たまご・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・こんにゃ く	にんじん・たまねぎ・ <b>ほうれん そう</b> ・ <b>だいこん</b> ・ <b>はいじまね ぎ</b> ・ながねぎ・しょうが・ほし しいたけ・ごぼう・こまつな	
29月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのうめみそだれ スパイシーひじき いものこじる		ぎゅうにゅう・あじ・ みそ・ひじき・ぶたに く・だいす・とりにく	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・こんに やく・さといも	ねりうめ・しょうが・にんに く・にんじん・にら・ごぼう・ まいたけ・こまつな・ながねぎ	
30火	みそラーメン ぎゅうにゅう	あげぎょうざ チンゲンサイのソテー ほんかん		ぶたにく・みそ・ぎゅう にゅう・とりにく	むしちゅうかめん・あ ぶら・いりごま・ごま あぶら・ぎょうざのか わ・パンこ・でんぶ ん・さとう・オイス ターソース	にんにく・しょうが・キャ ベツ・もやし・にんじん・にら・ ながねぎ・とうもろこし・たま ねぎ・チンゲンサイ・エリン ギ・ほんかん	
31水	ターメリックライス ぎゅうにゅう	さけのハーブやき ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう・さけ・ ベーコン・とりにく	こめ・オリーブゆ・ じゃがいも・あぶら・ マカロニ	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ		

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 TEL042-543-8666  
 昭島市立武蔵野小へどうぞ。

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
590  
(650)

たんぱく質(g)  
26.6  
(21.1~32.5)

**昭島でとれたお米を  
使います!**



**昭島でとれた野菜を  
使います!**

ほうれんそう・はくさい  
だいこん・にんじん  
(下線太字表示)

1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。  
給食の人気メニューや郷土料理などを献立組み込みました。



1月の給食ではいくつかの正月料理をだします。  
「しらたまだんごじる」、「おせきはん」です。15  
日は小正月です。小正月には、「小豆のように赤い色  
の食べ物は邪気をはらう」という考えから、1年間の  
無病息災と厄払いを願い、小豆が入ったおかゆやぜん  
ざいを食べる習慣があります。給食でも、みなさんが  
一年間元気で過ごせるようにとの思いをこめて作りま  
す。

- 24日 給食人気メニュー①  
「カレー」
- 25日 東京都の食材 「あしたば」  
昭島産野菜
- 26日 群馬県「こしね汁」
- 29日 岩手県岩泉昭島市友好都市  
「芋の子汁」
- 30日 給食人気メニュー②  
「みそラーメン」  
「あげぎょうざ」



「ぜんこく  
がっこうきゅう  
うしょくしゅう  
うかん」がは  
じまります!