



予定献立表



日曜	主 食 飲み物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	マーブルパン 牛乳	ミートローフ ポテトリヨネーズ ABCスープ		マーブルパン・牛乳・豚肉・玉葱・油・パン粉・卵・トマト・砂糖・ベーコン・じゃが芋・にんにく・パセリ・マカロニ・キャベツ・人参・さやいんげん・鶏肉・セロリー	773	30.9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3>今月の献立紹介</h3> </div> <p>5日(火) ジャーチャン豆腐丼 中華料理で、漢字で「家常豆腐」と書きます。生揚げとたくさんの野菜を入れて作ります。</p> <p>15日(金) おからと昭島人参のケーキ 米粉、人参、おから、卵、豆乳などを入れて作ります。人参は昭島でとれた人参を使用します。</p> <p>21日(木) ぶりのゆず味噌焼きかぼちゃの煮物 22日の冬至にちなんだ献立です。冬至は1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願い、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。</p> <p>22日(金) お楽しみメニュー 2学期最後の給食は星形の米粉マカロニを入れたスープとガトーショコラを出します。お楽しみに！</p> <p>※12月のお米から今年とれた新米になります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>3学期の給食は1月10日(水)からです。お楽しみに。</p> </div>
4 月	ご飯 牛乳	さわらの葱だれ ごぼうとれんこんの炒め煮 冬野菜の味噌汁		米・牛乳・鯖・油・生姜・長葱・砂糖・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・さやいんげん・木綿豆腐・かぶ・ 白菜 ・わかめ・油揚げ・みそ	707	33.9	
5 火	ジャーチャン豆腐丼(ご飯) 牛乳	(ジャーチャン豆腐) 青のりポテト みかん	ジャーチャン豆腐をご飯にかけて食べま	米・豚肉・にんにく・生姜・油・干し椎茸・ キャベツ ・ 長葱 ・ 人参 ・玉葱・小松菜・生揚げ・みそ・オイスターソース・砂糖・でん粉・ごま油・牛乳・じゃが芋・青のり・みかん	810	30.6	
6 水	ご飯 牛乳	さけの幽庵焼き 大根の鶏みそ煮 お麩入りすまし汁		米・牛乳・鮭・砂糖・ゆず・大根・長葱・鶏肉・油・うずら卵・みそ・生姜・でん粉・鶏肉・ 白菜 ・ 人参 ・まいたけ・ 小松菜 ・油揚げ・焼き麩	718	39.4	
7 木	コッペパン 牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリーのサラダ とうもろこしポタージュ	柑橘 ドレッシング	コッペパン・牛乳・卵・鶏肉・じゃが芋・玉葱・チーズ・生クリーム・砂糖・油・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・ベーコン・ 人参 ・とうもろこし・豆乳・小麦粉・ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす・大根	779	32.5	
8 金	ご飯 牛乳	中華風鶏のから揚げ チャプチェ 坦々風スープ		米・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・でん粉・油・ 長葱 ・砂糖・オイスターソース・ごま油・春雨・豚肉・筍・人参・ 白菜 ・小松菜・玉葱・もやし・とうもろこし・にら・みそ・すりごま・ねりごま	772	33.5	
11 月	チキンカレーライス(ご飯) 牛乳	(チキンカレー) きのこ野菜のソテー みかん		米・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・うずら卵・小麦粉・バター・油・りんご・しめじ・エリンギ・えのきたけ・ キャベツ ・小松菜・みかん	723	24.4	
12 火	こぎつね寿司 牛乳	さばの香味焼き 鶏肉と長葱の塩麹炒め さつま芋の味噌汁		米・砂糖・いりごま・油揚げ・牛乳・鯖・ごま油・長葱・ゆず・油・鶏肉・塩麹・もやし・ 人参 ・さやいんげん・にんにく・玉葱・さつま芋・わかめ・みそ	817	39.0	
13 水	ミルクパン 牛乳	いかのレモンソースかけ ペンネアラビアータ クラムチャウダー		ミルクパン・牛乳・いか・でん粉・油・レモン・マカロニ・ベーコン・玉葱・マッシュルーム・トマト・オリーブ油・にんにく・砂糖・パセリ・あさり・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・生クリーム・チーズ・生姜	803	35.8	
14 木	ご飯 牛乳	厚焼き卵の和風あんかけ 塩肉じゃが かぶの味噌汁		米・牛乳・卵・鶏肉・筍・人参・長葱・干し椎茸・油・砂糖・でん粉・豚肉・じゃが芋・玉葱・しらたき・かぶ・生揚げ・ 小松菜 ・みそ	736	32.7	
15 金	ガバオライス(ご飯) 牛乳	(ガバオライスの具) おからと昭島人参のケーキ 春雨スープ	ガバオライスの具をご飯に混ぜて食べましょう。	米・鶏肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・バジル・にんにく・ごま油・砂糖・オイスターソース・でん粉・牛乳・おから・ 人参 ・米粉・卵・豆乳・粉砂糖・油・春雨・鶏肉・生姜・もやし・ 長葱 ・絹ごし豆腐・とうもろこし・チンゲンサイ・きくらげ	781	29.3	
18 月	ご飯 牛乳	わかさぎの甘辛揚げ 筑前煮 白菜の味噌汁		米・牛乳・わかさぎ・生姜・でん粉・油・砂糖・いりごま・鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・筍・さやいんげん・干し椎茸・ 白菜 ・木綿豆腐・油揚げ・長葱・小松菜・みそ	712	30.0	
19 火	五目うま煮丼(麦ご飯) 牛乳	(五目うま煮丼の具) 炒めナムル ミックスフルーツ		米・麦・豚肉・生姜・にんにく・油・玉葱・人参・筍・ 白菜 ・チンゲンサイ・ 長葱 ・きくらげ・うずら卵・オイスターソース・砂糖・でん粉・ごま油・牛乳・大豆もやし・小松菜・いりごま・みかん・りんご・黄桃	710	23.7	
20 水	黒砂糖パン 牛乳	チキンチャトーラ クリームポテト パイザンヌスープ ヨーグルト	20日(水)多摩辺中学校は給食がありません。	黒砂糖パン・牛乳・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・セロリー・大豆・パセリ・にんにく・トマト・小麦粉・油・砂糖・オリーブ油・ じゃが芋 ・ベーコン・生クリーム・チーズ・バター・ キャベツ ・ヨーグルト	731	34.0	
21 木	わかめご飯 牛乳	ぶりのゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 大平	冬至献立 	米・いりごま・わかめ・牛乳・ぶり・生姜・みそ・砂糖・ゆず・油・かぼちゃ・鶏肉・ごぼう・ 人参 ・こんにゃく・ 里芋 ・油揚げ・干し椎茸・高野豆腐・ 長葱	748	34.2	
22 金	ガーリックライス 牛乳	豆腐ハンバーグトマトソース 冬野菜のサラダ 星のマカロニスープ お米のガトーショコラ	コーン ドレッシング	米・にんにく・とうもろこし・マッシュルーム・砂糖・パセリ・オリーブ油・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉葱・卵・パン粉・しめじ・トマト・バジル・カリフラワー・ブロッコリー・ 大根 ・鶏肉・米粉マカロニ・ 人参 ・ キャベツ ・豆乳・砂糖・米粉・ココア・ブルーベリー・レモン	821	31.7	
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 759 (830)	たんぱく質(g) 32.2 (27~41.5)

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

～ 今月の地場野菜 ～
 昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
 (太字下線表記)

白菜 人参 長葱 大根
 キャベツ 里芋 じゃが芋 小松菜

冬休み中も元気に楽しく過ごせるように、手洗いとうがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けるようにしましょう。良いお年をお迎えください。