



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 | | |
| 10 水 | ミルクパン 牛乳 | 鶏肉のガーリック焼き 冬野菜ソテー コーンチャウダー オレンジゼリー | | ミルクパン・牛乳・鶏肉・にんにく・バジル・オリーブ油・ベーコン・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・とうもろこし・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・生姜・長葱・パセリ・水あめ・みかん | 713 | 33.7 | | |
| 11 木 | 菜飯 牛乳 | おから入り松風焼き 大根と拝島ねぎの煮物 白玉雑煮 | | 米・麦・広島菜・京菜・大根葉・油・牛乳・豚肉・鶏肉・ 拝島ねぎ ・生姜・おから・パン粉・ひじき・いりごま・みそ・砂糖・卵・ おふくろ大根 ・人参・さやいんげん・でん粉・白玉餅・かまぼこ・ 白菜 ・ 小松菜 ・まいたけ・油揚げ | 783 | 33.3 | 11日(木)鏡開き お正月にお供えた鏡もちをおろして、木づちで割って(開き)いただく日です。お汁粉やお雑煮にして食べます。 | |
| 12 金 | かき揚げ丼 (ご飯) 牛乳 | (かき揚げ) ひじきの煮物 ためぎ汁 | | 米・玉葱・人参・ごぼう・大豆・春菊・小麦粉・油・砂糖・牛乳・ひじき・こんにゃく・油揚げ・豚肉・さやいんげん・ごま油・ 大根 ・干し椎茸・木綿豆腐・長葱・ 小松菜 ・みそ | 741 | 26.3 | | |
| 15 月 | 小豆ご飯 牛乳 | ぶりの幽庵焼き 筑前煮味噌味 すまし汁 | | 米・もち米・小豆・いりごま・牛乳・ぶり・生姜・油・砂糖・ゆず・鶏肉・ごぼう・人参・里芋・干し椎茸・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・白玉麩・木綿豆腐・ほうれん草・みつば・長葱 | 746 | 37.4 | | |
| 16 火 | 中華丼(ご飯) 牛乳 | (中華あん) さつま芋スティック みかん | | 米・油・豚肉・にんにく・生姜・ 白菜 ・ 人参 ・玉葱・筍・きくらげ・うすら卵・いか・オイスターソース・でん粉・ごま油・牛乳・さつま芋・砂糖・みかん | 788 | 24.3 | 15日(月)小正月 元旦を大正月と呼ぶのに対して、1月15日は小正月といい、繭玉などを作ったり、どんど焼きをしたりします。また、小正月の朝には、小豆粥を食べる習慣があります。給食では小豆ご飯を作ります。 | |
| 17 水 | 豆乳パン (乳・卵なし) 牛乳 | ほうれん草のオムレツ ごまポテト スープスパゲティ | | 豆乳パン・牛乳・ ほうれん草 ・玉葱・鶏肉・卵・生クリーム・チーズ・じゃが芋・いりごま・スパゲティ・ベーコン・ キャベツ ・ 人参 ・セロリ・小松菜・パセリ・でん粉・にんにく・生姜 | 760 | 32.6 | | |
| 18 木 | ご飯 牛乳 | さばの山椒焼き 豚肉と里芋の煮物 かぶの味噌汁 | | 米・牛乳・鯖・さんしょう・油・豚肉・里芋・ 大根 ・人参・さやいんげん・砂糖・かぶ・生揚げ・小松菜・長葱・みそ | 758 | 37.1 | | |
| 19 金 | ご飯 牛乳 | ジャンボシウマイ もやしのソテー 中華コーンスープ | | 米・牛乳・豚肉・玉葱・生姜・でん粉・砂糖・ごま油・しゅうまいの皮・もやし・鶏肉・人参・しめじ・とうもろこし・小松菜・にんにく・油・チンゲンサイ・絹ごし豆腐・卵・長葱 | 725 | 29.4 | | |
| 22 月 | 鶏ごぼうご飯 牛乳 | さわらの和風ムニエル 白菜の胡麻炒め かき玉汁 | | 米・鶏肉・ごぼう・油揚げ・砂糖・牛乳・鯖・生姜・小麦粉・油・白菜・もやし・玉葱・人参・小松菜・ごま油・いりごま・ねりごま・卵・かまぼこ・絹ごし豆腐・長葱・わかめ・でん粉 | 733 | 37.5 | | |
| 23 火 | カレーライス (ご飯) 牛乳 | (ポークカレー) 一口チンカツ 花野菜のサラダ | コーン ドレッシング | 米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・りんご・鶏肉・パン粉・カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ ・とうもろこし・ブルーベリー・レモン・パセリ | 803 | 29.1 | | |
| 24 水 | マーブルパン 牛乳 | イカのトマトソース 野菜ソテー 宝探しスープ | | マーブルパン・牛乳・いか・油・にんにく・オリーブ油・玉葱・トマト・黄ピーマン・パセリ・砂糖・ベーコン・もやし・小松菜・人参・マカロニ・鶏肉・ キャベツ ・生姜 | 711 | 32.3 | | |
| 25 木 | ご飯(地場米) 牛乳 | 塩さけ 五目きんぴら 豚汁 | | 米・牛乳・鮭・油・高野豆腐・鶏肉・しらたき・人参・ごぼう・さやいんげん・砂糖・ごま油・いりごま・豚肉・じゃが芋・ 大根 ・こんにゃく・木綿豆腐・長葱・小松菜・みそ | 709 | 39.7 | | |
| 26 金 | ご飯(地場米) 牛乳 | メヒカリの米粉揚げ(2本) 煮味噌 ひきすり | | 米・牛乳・めひかり・米粉・油・鶏肉・里芋・ 大根 ・人参・生揚げ・かまぼこ・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・砂糖・木綿豆腐・ 拝島ねぎ ・ 白菜 ・しらたき・えのきたけ・小松菜 | 739 | 35.3 | | |
| 29 月 | ご飯 牛乳 | ほっけの塩焼き 肉じゃが なめこ汁 | | 米・牛乳・ほっけ・油・じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・干し椎茸・しらたき・さやいんげん・砂糖・なめこ・絹ごし豆腐・長葱・みつば・みそ | 707 | 36.4 | | |
| 30 火 | かんぴょうご飯 牛乳 | 卵の干草焼き甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物 みぞれ汁 | | 米・麦・人参・かんぴょう・油揚げ・砂糖・いりごま・牛乳・卵・鶏肉・長葱・ほうれん草・油・でん粉・切り干し大根・干し椎茸・さやいんげん・ごま油・大根・木綿豆腐・しめじ・えのきたけ・小松菜 | 725 | 30.3 | | |
| 31 水 | 麦ご飯(地場米) 牛乳 | 麻婆豆腐 うすら卵の中華炒め みかん | | 米・麦・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・長葱・木綿豆腐・にら・人参・干し椎茸・みそ・オイスターソース・砂糖・でん粉・ごま油・うすら卵・筍・きくらげ・もやし・小松菜・みかん | 747 | 31.2 | | |
| *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) 743 (830) | たんぱく質(g) 32.9 (27~41.5) |

ご飯の上にかき揚げをのせて、かき揚げ丼にして食べてください。

15日
多摩辺中学校は給食がありません。

22日
拝島中学校は給食がありません。

カツカレーライスにして食べてください!

人気の肉じゃが、なめこ汁の組み合わせです。

ご飯の上に麻婆豆腐をのせて、麻婆丼にして食べてください。

～ 今月の地場産物 ～
昭島でとれた新鮮な野菜と米を使います。
(太字下線表記)

キャベツ
大根 (おふくろ大根)
小松菜
人参
白菜
ほうれん草
長葱 (拝島ねぎ)
米

25日(木)・26日(金)
31日(水)の3日間のご飯は、
昭島産のお米を炊きます
味わってください

★★1/24(水)
「宝探しスープ」
型抜きした人参を各クラスに
3枚ずつ入れる予定です。ぜひ、
ハッピーキャロットをさがして
ください。

星やハートの形に
型抜きします!

学校給食費納入のお知らせ

※2月分は1月31日(水)が
口座振替日です。
2月分は1月30日(火)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