



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 ねつやちからのもとなる	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
10水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき にくじゃが ななくさじる	旬の食材 だいこん せり	ぎゅうにゅう・さば・ ぶたにく・とうふ・か まぼこ	こめ・なたねあぶら・ 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・だい こん・えのきたけ・かぶ・ かぶのは・せり	きゅうしょくのまえは、 しっかり石けんで手をあ らいましょう。
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 しらたまだんごじる	旬の食材 ごぼう	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・ごぼう・ はくさい	しっかり 手を洗おう！ 
12金	★ジャージャーめん ぎゅうにゅう	あおりのポップピーズ わかめサラダ	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 おりの・わかめ	むしちゅうかめん・な たねあぶら・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・だいこん・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 はくさいのみそじる	旬の食材 さわら あずき かぶ	あずき・ぎゅうにゅう う・さわら・なまあ げ・みそ	もちごめ・こめ・いり ごま・さとう・なたね あぶら	しょうが・ゆず・かぶ・ きゅうり・キャベツ・あ かしそ・はくさい・だい こん・ながねぎ・こまつ な	10日(水) ・七草汁 1月7日は「人日の節句」で す。「春の七草」を食べ、 1年の健康を願う風習 があります。給食 では、「七草汁」 を作ります。
16火	ごはん ★はっこうにゅう (ジョア・ブレン)	ミートローフ さんしょくソテー ジュリエンスープ	旬の食材 あずき かぶ	はっこうにゅう・ぶた にく・とりにく・とう にゅう・ベーコン	こめ・なたねあぶら・ パンこ・さとう	たまねぎ・トマト・さや いんげん・にんじん・と うもろこし・キャベツ・ セロリ	
17水	ピビンバ ぎゅうにゅう	やしししゃもの なんばんだれ(1.2.2) ちゅうかコンスープ	旬の食材 キャベツ こまつな	ぶたにく・ぎゅうにゅう う・ししゃも・たま ご・とりにく	こめ・なたねあぶら・ 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・だいすもやし・ こまつな・たまねぎ・と うもろこし・チンゲンサイ	11日(木) ・白玉団子汁 1月11日は「鏡開き」を行う 日です。お正月の間お供えし た鏡餅を割り、健康を 願って食べます。 給食では、お餅を 使った「白玉団子 汁」を作ります。
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	旬の食材 キャベツ こまつな	ぎゅうにゅう・ベー コン・いんげんまめ・と にゅう・なまクリ ム	ミルクパン・なたねあ 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 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 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	旬の食材 わかさぎ	ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・なまあげ・ みそ・とりにく・とう ふ	こめ・さとう・ごまあ ぶら・なたねあぶら・ 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・にんじん・ほし しいたけ・えのきたけ・ もやし・はくさい	15日(月) ・お赤飯 1月15日は「小正月」です。 邪気を払う赤い色のあずきを 入れたかゆを、健康を願って 朝食に食べる風習がありま す。給食では、 「お赤飯」を 作ります。
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう	★とりにくのからあげ くきわかめのいために じゃがいものみそじる	旬の食材 わかさぎ	ぎゅうにゅう・とりに く・わかめ・あぶらあ げ・みそ	こめ・むぎ・でんぶ ん・なたねあぶら・こ んにやく・さとう・い りごま・ごまあぶら・ じゃがいも	しょうが・にんにく・に んじん・たまねぎ	
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	旬の食材 わかさぎ	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・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・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	19日(月) 「二十四節気・大寒」 1月20日は「二十四節気・大 寒」です。1年で最も寒いとい われる時期です。体を温め る食材を使って、 給食を作ります。
24水	★カレーライス ぎゅうにゅう	あおなのソテー ハインミックス	旬の食材 たら はくさい	ぶたにく・ぎゅうにゅう う・とりにく	こめ・じゃがいも・こ め・なたねあぶら	しょうが・にんにく・た まねぎ・にんじん・りん ご・こまつな・キャ ベツ・しめじ・あかピー マン・パインアップル・み かん	昭島産の お米と野菜を使用します！
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 パンネのトマトに はくさいのクリームスープ	旬の食材 たら はくさい	ぎゅうにゅう・たら・ とりにく・なまクリ ム	あしたばパン・さと う・でんぶん・なたね あぶら・マカロニ・オ リーブゆ	レモン・たまねぎ・マッ シュルーム・トマト・に んにく・はくさい・にん じん・しめじ	1月は昭島市内で収穫され た、お米や野菜を使いま す。農家の方々が大切に育て てくれたお米と野菜です。よく 味わっていただきましょう。
26金	★わかめごはん ぎゅうにゅう	ふくさたまご だいこんとはいじまねぎのうまに こしねじる	旬の食材 ほうれんそう はいじまねぎ	わかめ・ぎゅうにゅう う・とりにく・たま ご・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・いりごま・なた ねあぶら・さとう・こ んにやく	にんじん・たまねぎ・ほ うれんそう・だいこん・ ながねぎ・しょうが・ほ ししいたけ・ごぼう・こ まつな	*お米の使用日 22日(月)、24日(水)、29日 (月)に使います。
29月	ごはん ぎゅうにゅう	あじのうめみそだれ スパイシーひじき いものこじる	旬の食材 ほうれんそう はいじまねぎ	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・なたねあぶら・ 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・こ ら・ごぼう・まいたけ・ こまつな・ながねぎ	*野菜の使用日 10日(水)、11日(木)、12日 (金)、19日(金)、23日(火)、 25日(木)、26日(金)に、だい こん・はくさい・にんじん・ ほうれんそう・はいじまねぎ を使います。
30火	★みそラーメン ぎゅうにゅう	★あげぎょうざ(2.2.3) チンゲンサイのソテー ぼんかん	旬の食材 ほうれんそう はいじまねぎ	ぶたにく・みそ・ぎゅ うにゅう・とりにく	むしちゅうかめん・な たねあぶら・いりご ま・ごまあぶら・こむ ぎこ・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・ぼんかん	
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	旬の食材 ほうれんそう はいじまねぎ	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・なたねあ ぶら・マカロニ	にんにく・たまねぎ・に んじん・キャベツ	

全国学校給食週間です！

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
\*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。  
\*毎日の食材をあか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。  
バランスよく食べるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値) エネルギー(kcal) 591 (650) たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)

## ~6年生のリクエスト給食~

6年生に、今まで食べた給食の中で、もう一度  
食べたい給食・好きな給食のアンケートを行い、  
1月の給食の献立に取り入れています。  
献立表の★印は、リクエストメニューです。  
おたのしみに♪



## 全国学校給食週間 24日(水)~30日(火)

- 24日(水) … 給食の人気メニュー「カレーライス」
- 25日(木) … 江戸東京野菜のひとつ、あしたばを使った「あしたばパン」  
昭島産の白菜を使った「白菜のクリームスープ」
- 26日(金) … 江戸東京野菜のひとつで、昭島産の舞島ねぎを使った  
「大根と舞島ねぎのうま煮」、群馬県の郷土料理「こしね汁」
- 29日(月) … 岩手県の郷土料理「芋の子汁」(岩手県岩泉市は昭島の友好都市)
- 30日(火) … 給食の人気メニュー「味噌ラーメン」

