

令和5年 **12月分** よていいこんだてひょう 昭島市立田中小学校

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 からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ おふくろだいいこんのそぼろあん けんちんじる	しゅん しょくざい 旬の食材 おふくろ だいいこん	ぎゅうにゅう・いか・ とりにく・とうふ・あ ぶらあげ	こめ・でんぷん・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・お ふくろだいいこん・にんじ ん・グリーンピース・ごほ う・こまつな	ぎ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。
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・あぶ ら・ごまあぶら・もち う・いりごま	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	しっかり 手を洗おう！ 
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・うずらたまご・ ぎゅうにゅう・だい ず・かえりにほし	こめ・あぶら・オイス ターソース・でんぷ 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・り んご・みかん・パイン アップル	
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	しゅん しょくざい 旬の食材 ぶり ごぼう さといも	ぎゅうにゅう・ぶり・ ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・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	今月のお米は、富山県産「コ シヒカリ」の、新米を使いま す！ 
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・とりにく・な まクリーム	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・あぶ ら・こむぎこ・バター	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・ キャベツ・とうもろこ し・きゅうり・グリーン ピース	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	こまいの なんぼんだれ(1.2.2) 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・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	6日(水) ・僧兵汁 三重県、和歌山県の、郷土料 理です。
11月	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのからしやき じゃがいものにも はりはりじる	しゅん しょくざい 旬の食材 みずな	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	あげしゅうまい(2.2.3) ちんげんさいのソテー にらたまスープ	しゅん しょくざい 旬の食材 エリンギ	ぶたにく・ぎゅうに ゅう・とりにく・とう ふ・たまご	こめ・あぶら・オイス ターソース・ごまあぶ ら・しゅうまいのか わ・パンこ・でんぷ ん・さとう	しょうが・にんにく・な がねぎ・にんじん・ほ ししいたけ・グリーンピ ース・たまねぎ・チンゲ ンサイ・もやし・エリン ギ・にら	14日(木) ・たぬき汁 奈良県の、郷土料理です。
13水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	タンダーチキン ジャーマンポテト ミネストローネ みかん	しゅん しょくざい 旬の食材 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	まっちゃんパン・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・マッシュルーム・ セロリー・トマト・みか ん	鳥取県の郷土料理、「じゃ ぶ」という鍋料理を、アレ ンジした汁です。
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 しゅん しょくざい 旬の食材 さば はくさい	ぎゅうにゅう・とりに く・たまご・とうふ・ みそ	こめ・さとう・あぶ ら・こんにやく・こま あぶら	ひろしまな・きょうな・ だいいこんは・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 い・だいいこん	22日(金) 「冬至」 冬至にちなんで、かぼちゃ や、ゆずを使った献立です。 「鱈のゆず味噌焼き」 …ゆず 「かぼちゃのいとこ煮」 …かぼちゃ
15金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき ひきなすり はくさいのみそじる	ぶりかけ	ぎゅうにゅう・さば・ あぶらあげ・なまあ げ・みそ・こんぶ・あ おのり	こめ・あぶら・さとう	にんじん・だいいこん・こ まつな・はくさい・なが ねぎ・あかしそ	
18月	カレーライス 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 しゅん しょくざい 旬の食材 キャベツ	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・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・キャ ベツ・こまつな・あか ピーマン・みかん	昭島産の 野菜を使用します！ 1日(金)、5日(火)、6日(水)、 14日(木)、15日(金)、20日 (水)は、昭島市内で収穫され た、こまつな・にんじん・だ いこん・ながねぎ・はくさい い・おふくろだいいこん・は いじまねぎを使います。農家の 方々が、大切に育ててくれた 野菜です。よく味わっていた だきましよう。
19火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのからあげごますかけ だいずとひじきのにも じゃがいものみそじる	しゅん しょくざい 旬の食材 はいじまねぎ	ぎゅうにゅう・いわ し・だいず・ひじき・ あぶらあげ・みそ	こめ・でんぷん・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・ こまつな	
20水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ はいじまねぎと ぶゆやさいのみそに かきたまじる	しゅん しょくざい 旬の食材 はいじまねぎ	ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ぶたに く・みそ・たまご・と うふ	こめ・さとう・でんぷ ん・あぶら・ごまあぶ ら	しょうが・にんにく・し めじ・にんじん・だ いこん・はくさい・はい じまねぎ・ほししいたけ	
21木	セサミパン はっこうにゅう (ジョア・プレーン)	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 おこめのガトーショコラ	コーンドレッシング しゅん しょくざい 旬の食材 さわら かぼちゃ	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・あぶら・ さとう・こんにやく・ こむぎこ・バター・ガ トーショコラ	しょうが・にんにく・り んご・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	さわらのゆずみそやき かぼちゃのいとこに じゃぶじる		わかめ・ぎゅうに ゅう・さわら・みそ・あ ぶら・とりにく	こめ・いりごま・さと う・あぶら・さとい も・こんにやく	しょうが・ゆず・かほ ちゃ・だいいこん・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。  
\*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)  
599  
(650)

たんぱく質(g)  
26.5  
(21.1~32.5)

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



3学期の給食は、  
**1月10日(水)**からです。  
おたのしみに！

