令和4年1月分

よていこんだてひょう

昭島市立つつじが丘小学校

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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	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
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき ごもくきんぴら さつまじる		ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・さつまいも	しょうが・ゆず・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・はくさい・だいこん・ながねぎ	昭島の新鮮なお米と野菜が登場します！ **（太字表記）**
13 木	にくうどん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ（1.2.2） にみそ れんこんサラダ あいちけん　きょうどりょうり 愛知県の郷土料理	ごま ドレッシング	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・はたはた・なまあげ・うずらたまご・みそ	うどん・さとう・でんぷん・あぶら・さといも・こんにゃく・ごまあぶら	たまねぎ・**ながねぎ・にんじん・こまつな・だいこん**・さやいんげん・れんこん・**はくさい**・とうもろこし	
14 金	おせきはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき おふくろだいこんのそぼろあん ゆばのすましじる	ごましお	あずき・ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・ゆば	もちごめ・こめ・くろごま・あぶら・さとう・でんぷん	しょうが・**おふくろだいこん・にんじん**・グリンピース・**ながねぎ**・えのきたけ・みつば	
18 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	しろみざかなのオニオンマヨネーズやき チキンカチャトーラ クラムチャウダー りんごゼリー こしょうがつ 小正月 りょうり イタリア料理		ぎゅうにゅう・メルルーサ・とりにく・あさり・ベーコン・なまクリーム	ミルクパン・さとう・オリーブゆ・でんぷん・じゃがいも・バター・あぶら・こめこ	たまねぎ・にんじん・あかピーマン・きピーマン・セロリー・にんにく・トマト・とうもろこし・マッシュルーム・りんごかじゅう	
19 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき ごもくまめ おこうじる こんだて まごわやさしい献立		わかめ・ぎゅうにゅう・ほっけ・さつまあげ・だいず・こんぶ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃく・さとう・さといも・しろごま	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・**だいこん・ながねぎ・はくさい**・こまつな	
20 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ カレーにくじゃが かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・なまあげ・みそ	**こめ**・でんぷん・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・かぶ・こまつな・ながねぎ	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかフライ（ソースがけ） タァサイのオイスターいため みそワンタンスープ		ぎゅうにゅう・いか　・ぶたにく・みそ	**こめ**・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ワンタン	タアサイ・もやし・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく・キャベツ・ながねぎ・にら	
24 月	ポークカレー ぎゅうにゅう	（ポークカレー） コーンソテー りんごかん	☆全国学校給食週間☆	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・とうもろこし・さやいんげん	
25 火	ビビンバ ぎゅうにゅう	（ビビンバのぐ） はるまき たまごスープ		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・さとう・しろごま・ごまあぶら・こむぎこ・でんぷん・はるさめ	にんにく・しょうが・だいずもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・はくさい・きくらげ・たけのこ・にら・ほししいたけ	
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき こまつなとじゃこのいためもの とんじる		ぎゅうにゅう・さけ・ちりめんじゃこ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・しろごま・ごまあぶら・じゃがいも・こんにゃく	こまつな・にんじん・キャベツ・しょうが・にんにく・だいこん・ごぼう・ながねぎ	
27 木	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう	（ミートソース） フライドポテト ミックスフルーツ		ぶたにく・だいず・チーズ・ぎゅうにゅう	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・バター・こむぎこ・さとう・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリンピース・おうとう・りんご・みかん・パイン	
28 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	きびなごいそべあげ さつまいもととりにくのあまからに うのはなじる		ひじき・あぶらあげ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・きびなご・あおのり・とりにく・おから・なまあげ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・さつまいも・こんにゃく	**にんじん**・しめじ・ほししいたけ・さやいんげん・だいこん・はくさい・ながねぎ・**こまつな**	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあまずあんかけ にあい じゃがいものみそしる いばらぎけん　きょうどりょうり 茨城県の郷土料理		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・しらたき・しろごま・じゃがいも	ながねぎ・れんこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ・こまつな	
＊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、事務室の栄養士までお願いします。 ℡042-546-1170				今月の栄養価 （基準値）		エネルギー(kcal) 593 （650）	たんぱく質(g) 27.8 （21.1～32.5）

13日（木）
はたはたのからあげ
1・2年生　　1ぽん
3～6年生　　2ほん

☆1月14日小正月☆

こしょうがつには、「あずきのように赤い色のたべものは、じゃきをはらう」というかんがえから、1ねんかんのむびょうそくさいとやくばらいをねがい、あずきが入ったおかゆをたべるふうしゅうがあります。
　きゅうしょくでは、あずきが入ったおせきはんをつくります。

1月24日から30日は 全国学校給食週間

昔の給食にちなみ、過去の年代ごとの献立を取り入れてみました。

＊明治22年頃（26日）
　学校給食の始まりは、山形県の私立忠愛小学校で弁当を持ってこられない児童を対象に「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」を無料で提供しました。

＊昭和40年頃（27日）
　関東地方を中心に、ソフト麺が提供され始めました。給食ではソフト麺が使えないので、スパゲティーを使います。

＊昭和50年頃（24日）
　パンや麺などの小麦製品が主食でしたが、昭和51年頃から米飯給食が正式に導入されました。今も人気のカレーライスはこの頃、給食に登場しました。

＊昭和60年頃（25日）
　世界の食文化を取り入れた献立など様々なメニューが登場するようになりました。

＊平成20年頃（28日）
　食育基本法が公布され、子供たちが食に関する正しい知識や地産地消などについて学べるよう、学校給食が教材として活用されるようになりました。

19日　まごわやさしい献立

健康に良いといわれる7つの食材の頭文字を取って名付けられた「まごわやさしい」献立です。

ま・・・豆　　さ・・・魚
ご・・・ごま　　し・・・椎茸
わ・・・わかめなどの海藻類　　い・・・芋
や・・・野菜

～　アレルギー原因食品についてのお知らせ　～

・「**しらすぼし**」や「**ちりめんじゃこ**」「**わかめなどの海藻類**」「**あさりなどの貝類**」には小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などのアレルギー原因食品が混入している場合があります。
・「**ちくわ**」や「**かまぼこ**」等の練り製品は、原材料の魚が「えび」「いか」等を餌にしている場合があります。
・学校給食では、アレルギー対応食を含め、調理器具類を使いまわす事があり微量のアレルギー原因食品の混入の可能性があります。

　詳しくは、担当栄養士までお問い合わせください。