



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	さいろのしょくひん 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 おふくろだいこんのそぼろあん けんちんじる		ぎゅうにゅう・いか ・とりにく・とうふ・ あぶらあげ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・ごまあぶ ら・さとう・さい いも・こんにやく	ながねぎ・しょうが・だい こん・にんじん・グリンピース・ ごぼう・こまつな・おふくろだ いこん	<p>昭島の野菜を 使います!</p> <p>12月も昭島でとれた野菜を使います。(太字下線の野菜を使う予定です。) 20日は、江戸東京野菜の一つである、拜島ねぎをつかったメニューが出ます。</p> <p>8日(金) こまいの なんばんだれ 1・2年生 1ぼん 4~6年生 2ぼん</p> <p>12日(火) しゅうまい 1~4年生 2こ 5・6年生 3こ</p> <p>学校給食費 納入のお知らせ</p> <p>※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。</p> <p>お問い合わせ先 学校給食課収納係 電話番号 042-544-4456</p> <p>たくましい昭島っ子のために</p>
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 きりぼしだいこんと 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・なたね あぶら・ごまあぶら・ もち	しょうが・にんにく・キャベ ツ・たけのこ・にんじん・きり ぼしだいこん・きゅうり・もやし ・ごぼう・ながねぎ・こまつ な	
5火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのぐ) 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・かえりにぼし	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	しょうが・にんにく・はくさい い・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ピーマン・きくらげ・り んごかん・みかんかん・パイ ンアップルかん・ももかん	
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		ぎゅうにゅう・ぶり・ ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・なたねあぶら・ しらたき・ごまあぶ ら・さとう・いりご ま・さいとも	しょうが・ごぼう・にんじん・ にんにく・だいこん・なが ねぎ・こまつな・ほししいたけ	
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・ベーコン・な まクリーム	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・なた ねあぶら・こめこ・パ 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・トマトピューレ・キャベ ツ・とうもろこし・きゅうり・ グリンピース	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	こまいのなんばんだれ チャプチェ ワントンスープ		ぎゅうにゅう・こま い・ぶたにく	こめ・なたねあぶら・ さとう・いりごま・こ まあぶら・はるさめ・ オイスターソース・ワ ントン	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	
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	大阪府の郷土料理	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・だいこん・ みずな・しめじ	
12火	チャーハン ぎゅうにゅう	しゅうまい ちんげんさいのソテー にらたまスープ		ぶたにく・ぎゅうに ゅう・ベーコン・たま ご・とうふ	こめ・なたねあぶら・ オイスターソース・こ まあぶら・しゅうまい のかわ・パンこ・でん ぶん	しょうが・にんにく・なが ねぎ・にんじん・ほししいたけ・ グリンピース・たまねぎ・チ ンゲンサイ・もやし・エリンギ・ にら	
13水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ みかん	インドの料理	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・なた ねあぶら・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・トマトかん・ト マトピューレ・みかん	
14木	なめし ぎゅうにゅう	ちぐさやき しょうがじょうゆあえ たぬきじる	しょうがじょうゆ のたれ	ぎゅうにゅう・とりに く・たまご・とうふ・ みそ	こめ・さとう・なた ねあぶら・こんにやく・ ごまあぶら	なめしのもと・にんじん・な がねぎ・こまつな・キャベツ・ とうもろこし・しょうが・はく さい・だいこん	
15金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ひきなすり はくさいのみそしる ふりかけ	福島県の郷土料理	ぎゅうにゅう・さば・ あぶらあげ・なま あけ・みそ・あおのり・ かつおぶし	こめ・なたねあぶら・ さとう・ごまあぶら	にんじん・だいこん・こまつ な・はくさい・ながねぎ	
18月	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) キャベツのサラダ みかん	かんきつ ドレッシング	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・なた ねあぶら	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんごピュー レ・キャベツ・こまつな・みか ん	
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 じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・いわ し・だいず・ひじき・ あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・なた ねあぶら・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・チンゲンサイ	
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		ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・みそ・ たまご・とうふ	こめ・さとう・でん ぶん・なたねあぶら・こ まあぶら	ながねぎ・はいじまねぎ・し ょうが・にんにく・しめじ・だい こん・はくさい・にんじん・ほ ししいたけ	
21木	セサミパン はっこうにゅう	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 おこめのガドーショコラ	コーン ドレッシング	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・なたね あぶら・さとう・こ んにやく・こむぎこ・パ ター・ガトーショコラ	しょうが・にんにく・りんご ピューレ・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	鳥取県の郷土料理	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・さわ ら・みそ・あずき・と りにく	こめ・いりごま・さ とう・なたねあぶら・ さいとも・こんにやく	しょうが・ゆず・かぼちゃ・だ いこん・にんじん・ごぼう・な がねぎ・ほししいたけ	
*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。 TEL042-546-1170				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 584 (650)	たんぱく質(g) 26.2 (21.1~32.5)	

とう じ
冬 至

冬至は、1年で一番太陽の出ている時間が短くなる日です。この日の次の日から、少しずつ日が長くなっていきます。【ん】のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

- かぼちゃ (なんきん)
 - ぎんなん
 - うどん
 - れんこん
 - かんとん
 - にんじん など
- ゆずをお風呂にいれて「ゆず湯」に入る習慣もあります。



2学期の給食もたくさん食べてくれてありがとうございました。

3学期の給食は、**1月10日(水)**からです。年末年始は、行事食やふだん食べない料理にふれるタイミングが多くあると思います。たくさんのごに関心をもって、過ごせると良いです。

