



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		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	たまねぎ・ <b>にんじん</b> ・さやい んげん・えのきたけ・ <b>だいこ ん</b> ・かぶ・せり	<p><b>はる 春の七草</b></p> <p>1月7日は、「人 日(じんじつ)の せつく」と言って、 春の七草をつかった 「七草がゆ」を食べ る習慣があります。 10日には、春の七 草のすずな(かぶ) やすずしろ(だいこ ん)などをつかった 「七草じる」を出し ます。</p> <p><b>30日(火)</b> あげぎょうざ 1~4年生 2こ 5・6年生 3こ</p> <p><b>学校給食費 納入のお知らせ</b></p> <p>※2月分は<b>1月 31日(水)</b>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。</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>
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		ひじき・あぶらあげ・ とりにく・ぎゅうにゅう ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶ ん・こんにやく・ごま あぶら・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・ <b>はくさい</b>	
12 金	チャーチャー めん ぎゅうにゅう	(チャーチャーめんのぐ) あおのりポップピーンズ わかめサラダ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・だいず・み そ・ぎゅうにゅう・あ おのり・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・ <b>だいこ ん</b> ・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 はくさいのみそしる	ゆかりのたれ	ささげ・ぎゅうにゅう ・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・キャベ ツ・きゅうり・ゆかりごはんの もと・はくさい・だいこん・な がねぎ・こまつな	
16 火	ごはん はっこうにゅう	ミートローフ さんしょくソテー ジュリエンヌスープ		はっこうにゅう・ぶた にく・とりにく・ぎゅ うにゅう・ベーコン	こめ・なたねあぶら・ パンこ・さとう・パ ター	たまねぎ・トマトピューレ・さ やいんげん・にんじん・とうも ろこし・キャベツ	
17 水	ビビンバ ぎゅうにゅう	やきししゃものなんばんだれ (ビビンバのぐ) ちゅうかコーンスープ	<b>韓国の料理</b>	ぶたにく・ぎゅうにゅう ・ししゃも・とりに く・たまご	こめ・なたねあぶら・ いりごま・さとう・ご まあぶら・でんぶ ん	にんにく・しょうが・だいずも やし・こまつな・にんじん・た まねぎ・とうもろこし・チンゲ ンサイ	
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ージュ	コーン ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベー コン・いんげんまめ・と うにゅう・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・こめ こ・バター	キャベツ・こまつな・ <b>にんじ ん</b> ・にんにく・しょうが・たま ねぎ・マッシュルーム・とうも ろこし	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのこうみやき 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		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・ じゃがいも・しらた き・はるさめ	ながねぎ・しょうが・たまね ぎ・ <b>にんじん</b> ・もやし・ <b>はく さい</b> ・ほししいたけ・えのきた け	
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 じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とりに く・わかめ・あぶらあ げ・みそ	<b>こめ</b> ・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	(ちゅうかどんのぐ) わかさぎのあまからだれ はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・う すらたまご・ぎゅう にゅう・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・ <b>はくさ い</b> ・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	
24 水	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーのぐ) あおなのソテー パインミックス		ぶたにく・ぎゅうにゅう ・とりにく	<b>こめ</b> ・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・こまつな・キャベツ・しめ じ・パインアップルかん・みか んかん	
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		ぎゅうにゅう・たら ・とりにく・なまクリ ム	あしたばパン・でんぶ ん・なたねあぶら・マ カロニ・オリーブゆ	あしたば・レモン・たまねぎ・ マッシュルーム・トマトかん ・にんにく・ <b>はくさい</b> ・ <b>にんじ ん</b> ・しめじ	
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	<b>群馬県の郷土料理</b>	わかめごはんのもと・ ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・いりごま・さと う・なたねあぶら・こ んにやく	にんじん・たまねぎ・ <b>ほうれ んそう</b> ・ <b>だいこん</b> ・ <b>はいじま ねぎ</b> ・しょうが・ほししいた け・ごぼう・こまつな	
30 火	みそラーメン ぎゅうにゅう	(みそラーメンのぐ) あげぎょうざ チンゲンサイのソテー ほんかん	<b>群馬県の郷土料理</b>	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・ぎょ うざのかわ・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・ほんかん	
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		ぎゅうにゅう・さけ・ ベーコン	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	
*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) 590 (650)	たんぱく質(g) 26.4 (21.1~32.5)	

# 1月の行事食

## 11日 鏡びらき

鏡びらきは、神さまにお供えして  
いた鏡もちを食べる行事のことです。  
鏡もちを小さくわるときは、刃もの  
などは使わずに、木づちなどでたた  
いて開きます。

給食では、11日に  
白玉団子汁を出します。



## 15日 小正月

小正月には、あずきが入ったおか  
ゆを食べる習慣があります。「あず  
きのように赤い色の食べ物は、よく  
ない気を払う」という考えから、1  
年間元気で過ごせるようにと願いが  
込められています。

給食では、15日にあずきが入っ  
たお赤飯を出します。

# 昭島市の農作物

昭島市でとれた米と野菜を使います。農  
家の人に感謝して、味わって食べてくださ  
い。(太字下線の米と野菜です。)

- 米
- 白米
- 拜島ねぎ
- にんじん
- だいこん
- ほうれん草

