



よていこんだてひょう



令和4年12月分

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木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのわふうだれ いとこんにやくのきんぴら そうへいじる	三重県の郷土料理	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・こんにやく・いりごま・さといも	しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ・にんにく・だいこん・はくさい・こまつな・ごぼう・ながねぎ・ほししいたけ	サッカーWカップ 2日の給食はよせんがおなじ組のドイツとスペインのりょうりがです。 
2金	パエリア ぎゅうにゅう	トルティージャ ほうれんそうとウィンナーのソテー アイントフ おこめのガトーショコラ	ドイツ スペイン の料理	いか・ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・チーズ・なまクリーム・ウィンナー・とりにく・だいす	こめ・あぶら・じゃがいも・ガトーショコラ	たまねぎ・あかピーマン・とうもろこし・マッシュルーム・トマト・ほうれんそう・キャベツ・しめじ・にんじん・にんにく	
5月	チーズパン ぎゅうにゅう	フライドチキン さんしょくソテー ほしのスープ グレーゼリー		ぎゅうにゅう・とりにく	チーズパン・でんぶん・あぶら・こめこまカロニ・みずあめ	しょうが・にんにく・さやいんげん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・ぶどう	7日(水) ちくわのカレーあげ 1・2年生 1ぼん 3～6年生 2ぼん
6火	むぎごはん ぎゅうにゅう	まーぼーどうふ まめじゃこ チンゲンサイのちゅうかいため		ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・だいす・かえりにほし	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・こまあぶら・いりごま・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・ながねぎ・にら・ほししいたけ・チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ	8日(木) やしししゃもの なんばんだれ 1・2年生 1ぼん 3～6年生 2ぼん
7水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのカレーあげ きりほしだいこんのもの ごじる ふりかけ	宮城県の郷土料理	ぎゅうにゅう・ちくわ・あぶらあげ・だいす・なまあげ・みそ・あおりのり・かつおぶし	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・こんにやく	きりほしだいこん・にんじん・さやいんげん・こまつな・だいこん・ながねぎ・ほししいたけ	19日(月) ささかまのおろしがけ 1～4年生 1まい 5・6年生 2まい
8木	なめし ぎゅうにゅう	やしししゃものなんばんだれ にあえっこ だまこじる	青森・秋田県の郷土料理	ぎゅうにゅう・ししゃも・とうふ・とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・こまあぶら・もち・こんにやく	あおな・ながねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・まいたけ・こまつな	
9金	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) にらたまスープ りんご		ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・にら・りんご	
12月	コーンピラフ ぎゅうにゅう	さけのハーブやき キャベツのソテー ミネストローネスープ ヨーグルト		ベーコン・ぎゅうにゅう・さけ・ハム・いんげんまめ・だっしふんにゅう	こめ・あぶら・オリーブ油・マカロニ・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・にんにく・もやし・キャベツ・しょうが・トマト	学校給食費納入のお知らせ ※1月分は 12月26日(月)が口座振替日です。 1月分は12月23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。 お問い合わせ先： 学校給食課収納係 電話番号 042-544-4456 たくましい昭島っ子のために 
13火	ごはん ぎゅうにゅう	いかにたつたあげ えだまめポテト さわにわん		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・じゃがいも	しょうが・えだまめ・だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・ほうれんそう	
14水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき けんちょう かきたまじる	山口県の郷土料理	ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・たまご	こめ・あぶら・こんにやく・さとう・でんぶん	ほししいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ながねぎ・ほうれんそう	
15木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレーライスのぐ) ミックスポップピーンズ ミックスフルーツ		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・ミックスピーンズ・だいす	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・とうもろこし・もも・なつみかん・パイナップル	
16金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	(ジャージャーめんのぐ) だいがくいも もやしのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・だいす・みそ・ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん・あぶら・いりごま・さとう・でんぶん・こまあぶら・さつまいも・みずあめ	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・もやし・こまつな・とうもろこし・きくらげ	
19月	ほうとう ぎゅうにゅう	ささかまのおろしがけ おひたし きんときまめのあまに	ゆすだれ 	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう・ささかまほこ・きんときまめ	ほうとう・さとう	かぼちゃ・だいこん・にんじん・ながねぎ・しめじ・もやし・こまつな・はくさい・ゆず	
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき はいじまねぎとなまあげのみそいため すましじる		わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・なまあげ・みそ・とうふ・かまぼこ	こめ・さとう・あぶら・いりごま・でんぶん	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・はいじまねぎ・しょうが・にんにく・ほししいたけ	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめあげ ぶたバラだいこん ふゆやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま	ねりうめ・おふくろだいこん・にんじん・さやいんげん・しょうが・はくさい・ごぼう・えのきたけ・ながねぎ	
22木	キャロットライス ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト コーンポタージュ オレンジゼリー		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・なまクリーム	こめ・さとう・はちみつ・あぶら・じゃがいも・こめこ・バター・みずあめ	にんじん・とうもろこし・たまねぎ・みかん	
*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。 Tel.042-546-1170				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 606 (650)	たんぱく質(g) 25.7 (21.1~32.5)	

昭島の野菜が登場します!

昭島産のしんせんな野菜が登場します! 給食で使用する昭島市の野菜は、農家の方が直接学校に届けに来てくださいます。よく味わって食べましょう。(太字表記)

- ・**挿島ねぎ**
- ・**おふくろ大根**
- ・**大根**
- ・**小松菜**
- ・**長ねぎ**
- ・**白菜**
- ・**キャベツ**
- ・**里芋**



冬至〇×クイズ



- Q1. 冬至は一年のうちで一番月が出ていいる時間が短い日である。
- Q2. 冬至に食べると良い食べ物の名前には、「ん」がつく食べ物である。
- Q3. 冬至の日に牛乳をいれたお風呂に入るとかぜをひかないといわれている。

