



予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10 水	ミルクパン 牛乳	鶏肉のガーリック焼き 冬野菜ソテー コーンチャウダー オレンジゼリー		ミルクパン・牛乳・鶏肉・にんにく・パジル・オリーブ油・ベーコン・キャベツ・フロッコリー・カリフラワー・人参・とうもろこし・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・生姜・長葱・パセリ・水あめ・みかん	713	33.7	
11 木	菜飯 牛乳	おから入り松風焼き 大根と拝島ねぎの煮物 白玉雑煮		米・麦・広島菜・京菜・大根葉・油・牛乳・豚肉・鶏肉・ 拝島ねぎ ・生姜・おから・パン粉・ひじき・いりごま・みそ・砂糖・ 卵 ・ おふくろ大根 ・人参・さやいんげん・でん粉・白玉餅・かまぼこ・ 白菜 ・ 小松菜 ・まいたけ・油揚げ	783	33.3	11日(木) 鏡開き お正月にお供えた鏡もちをおろして、木づちで割って(開き)いただく日です。お汁粉やお雑煮にして食べます。
12 金	かき揚げ丼 (ご飯) 牛乳	(かき揚げ) ひじきの煮物 たぬき汁		米・玉葱・人参・ごぼう・大豆・春菊・小麦粉・油・砂糖・牛乳・ひじき・こんにゃく・油揚げ・豚肉・さやいんげん・ごま油・ 大根 ・干し椎茸・木綿豆腐・長葱・小松菜・みそ	741	26.3	
15 月	小豆ご飯 牛乳	ぶりの幽庵焼き 筑前煮味噌味 すまし汁		米・もち米・小豆・いりごま・牛乳・ぶり・生姜・油・砂糖・ゆず・鶏肉・ごぼう・人参・里芋・干し椎茸・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・白玉麩・木綿豆腐・ほうれん草・みつば・ 長葱	746	37.4	
16 火	中華丼(ご飯) 牛乳	(中華あん) さつま芋スティック みかん		米・油・豚肉・にんにく・生姜・ 白菜 ・ 人参 ・玉葱・筍・きくらげ・うずら卵・いか・オイスターソース・でん粉・ごま油・牛乳・さつま芋・砂糖・みかん	788	24.3	15日(月) 小正月 元旦を大正月と呼ぶのに対して、1月15日は小正月といい、繭玉などを作ったり、どんど焼きをしたりします。また、小正月の朝には、小豆粥を食べる習慣があります。給食では小豆ご飯を作ります。
17 水	豆乳パン (乳・卵なし) 牛乳	ほうれん草のオムレツ ごまポテト スープスパゲティ		豆乳パン・牛乳・ ほうれん草 ・玉葱・鶏肉・ 卵 ・生クリーム・チーズ・じゃが芋・いりごま・スパゲティ・ベーコン・ キャベツ ・人参・セロリー・小松菜・パセリ・でん粉・にんにく・生姜	760	32.6	
18 木	ご飯 牛乳	さばの山椒焼き 豚肉と里芋の煮物 かぶの味噌汁		米・牛乳・鯖・さんしょう・油・豚肉・里芋・ 大根 ・人参・さやいんげん・砂糖・かぶ・生揚げ・小松菜・ 長葱 ・みそ	758	37.1	
19 金	ご飯 牛乳	ジャンボシューマイ もやしのソテー 中華コンスープ		米・牛乳・豚肉・玉葱・生姜・でん粉・砂糖・ごま油・しゅうまいの皮・もやし・鶏肉・人参・しめじ・とうもろこし・小松菜・にんにく・油・チンゲンサイ・絹ごし豆腐・ 卵 ・長葱	725	29.4	
22 月	鶏ごぼうご飯 牛乳	さわらの和風ムニエル 白菜の胡麻炒め かき玉汁		米・鶏肉・ごぼう・油揚げ・砂糖・牛乳・鯖・生姜・小麦粉・油・ 白菜 ・もやし・玉葱・人参・小松菜・ごま油・いりごま・ねぎごま・ 卵 ・かまぼこ・絹ごし豆腐・ 長葱 ・わかめ・でん粉	733	37.5	
23 火	カレーライス (ご飯) 牛乳	(ポークカレー) 一口チキンカツ 花野菜のサラダ	コーン ドレッシング	米・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・りんご・鶏肉・パン粉・カリフラワー・フロッコリー・ キャベツ ・とうもろこし・フルーン・レモン・パセリ	803	29.1	
24 水	マーブルパン 牛乳	イカのトマトソース 昭島野菜ソテー 宝探しスープ		マーブルパン・牛乳・いか・油・にんにく・オリーブ油・玉葱・トマト・黄ピーマン・パセリ・砂糖・ベーコン・もやし・ 小松菜 ・人参・マカロニ・鶏肉・キャベツ・生姜	711	32.3	
25 木	ご飯(地場米) 牛乳	塩ざけ 五目きんぴら 豚汁		米 ・牛乳・鮭・油・高野豆腐・鶏肉・しらたき・人参・ごぼう・さやいんげん・砂糖・ごま油・いりごま・豚肉・じゃが芋・ 大根 ・こんにゃく・木綿豆腐・ 長葱 ・ 小松菜 ・みそ	709	39.7	
26 金	ご飯(地場米) 牛乳	メヒカリの米粉揚げ(2本) 煮味噌 ひきすり		米 ・牛乳・めひかり・米粉・油・鶏肉・里芋・大根・人参・生揚げ・かまぼこ・こんにゃく・さやいんげん・ごま油・みそ・砂糖・木綿豆腐・ 拝島ねぎ ・ 白菜 ・しらたき・えのきたけ・小松菜	739	35.3	
29 月	ご飯 牛乳	ほっけの塩焼き 肉じゃが なめこ汁		米・牛乳・ほっけ・油・じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・干し椎茸・しらたき・さやいんげん・砂糖・なめこ・絹ごし豆腐・ 長葱 ・みつば・みそ	707	36.4	
30 火	かんびょうご飯 牛乳	卵の干草焼き甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物 みぞれ汁		米・麦・人参・かんびょう・油揚げ・砂糖・いりごま・牛乳・ 卵 ・鶏肉・長葱・ほうれん草・油・でん粉・切り干し大根・干し椎茸・さやいんげん・ごま油・ 大根 ・木綿豆腐・しめじ・えのきたけ・小松菜	725	30.3	
31 水	麦ご飯(地場米) 牛乳	麻婆豆腐 うずら卵の中華炒め みかん		米 ・麦・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・ 長葱 ・木綿豆腐・にら・人参・干し椎茸・みそ・オイスターソース・砂糖・でん粉・ごま油・うずら卵・筍・きくらげ・もやし・小松菜・みかん	747	31.2	
今月の栄養価 (基準値)					エネルギー(kcal) 743 (830)	たんぱく質(g) 32.9 (27~41.5)	

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

～ 今月の地場産物 ～
昭島でとれた新鮮な野菜と米を使います。
(太字下線表記)

25日(木)・26日(金)
31日(水)の3日間のご飯は、
昭島産のお米を炊きます。
味わっていただき
ましょう。

★★1/24(水)
「宝探しスープ」★★
型抜きした人参を各クラスに
3枚ずつ入れる予定です。ぜひ、
ハッピーキャロットをさがして
ください。

ハートの形に型
抜きます!

学校給食費納入のお知らせ

※2月分は1月31日(水)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。

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