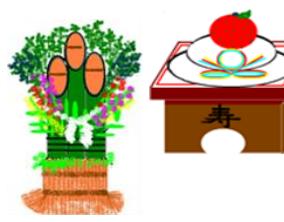




新年明けまして
おめでとうございます。

予定献立表



令和4年1月分

昭島市立瑞雲中学校

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	
11 火	タン 牛乳	スパゲティナボリ ジャーマンポテト 小松菜のサラダ かぼちゃのボタージュ	しそドレッシング	スパゲティ・オリーブオイル・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・しょうが・あぶら・バター・トマトケチャップ・トマトピューレ・パリカ・チーズ・ぎゅうにゅう・じゃがいも・ウインナー・バセリ・こまつな・キャベツ・えのきだけ・とうもろこし・ベーコン・ガラスープ(チキン)・かぼちゃ・いんげんまめ・とうにゅう・こむぎこ・なまクリーム	707	28.8	11日(火)から給食が始まります。11日の給食開始時間は、11時40分となります。令和4年度の給食スタートです。皆さん食品ロスを意識して今年も残菜ゼロを目指して宜しくお願ひ致します。  昭島の地場米使用 17日20日21日は昭島市で収穫された新米を使ってご飯を炊きます。 14日 治部煮 石川県 24日 せんべい汁 青森県 26日 飛竜頭 (ひりょうず) 日本の郷土料理 けんちよう汁 山口県 27日 浦上そぼろ 長崎県 28日 深川飯 東京都 1月は給食週もあり、盛りだくさんの郷土料理が登場します。上記の献立の由来を調べてみても良いですね。  26, 27, 28日はスキー教室のため2年生は給食がありません。 
12 水	牛乳	ご飯 金平ごぼう 芋の子汁 りんご	おから入り松風焼き	ごめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・ながねぎ・しょうが・おから・パンこ・ひじき・しきこま・みそ・さとう・たまご・あぶら・ごぼう・にんじん・さやいんげん・ごまあぶら・さといも・こんにゃく・だいこん・まいだけ・こまつな・かつおぶし・こんぶ・りんご	752	30.0	
13 木	牛乳	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン ほうれん草ともやしのカム トックスープ	中華ドレッシング	ごめ・ぎゅうにゅう・とりにく・しょうが・にんにく・でんぶん・あぶら・たまねぎ・コチュジャン・テンメンジャン・さとう・しきこま・もやし・にんじん・ほうれんそう・きくらげ・もち・ベーコン・ながねぎ・たけのこ・とうふ・チングンサイ・ほししいだけ・ごまあぶら・ガラパック(チキン)・ぎゅうり	751	30.6
14 金	牛乳	きびご飯 牛乳	ブリの山椒焼き 治部煮 白玉せんざい		ごめ・きび・ぎゅうにゅう・ぶり・さけ・あぶら・とりにく・こむぎこ・でんぶん・さといも・だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・こまつな・さとう・もち・あすき	871	36.6
17 月	牛乳	ご飯 牛乳	小イワシの竜田揚げ 肉じゃが かぼちゃ入り呉汁		ごめ・ぎゅうにゅう・こいわし・しょうが・にんにく・でんぶん・あぶら・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ぶたにく・ほししいだけ・しらたき・さやいんげん・さとう・だいす・かぼちゃ・さといも・だいこん・こまつな・ごぼう・とうふ・あぶらあげ・ながねぎ・とうにゅう・かつおぶし・こんぶ・みそ	794	33.6
18 火	牛乳	ソフトフランスパン 牛乳	鮭のハーブ焼き ベンネアラビアータ 冬野菜のシチュー ピーチゼリー		ソフトフランスパン・ぎゅうにゅう・バジル・バセリ・オリーブオイル・マカロニ・ベーコン・たまねぎ・マッシュルーム・トマト缶・トマトピューレ・にんにく・さとう・さとう・とりにく・にんじん・じゃがいも・カリフラワー・ブロッコリー・アスリ・こむぎこ・バター・あぶら・なまクリーム・ガラスープ(チキン)・しょうが・ピーチゼリー・さけ	841	43.5
19 水	牛乳	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 ムーシーロー [®] さつま芋とりんごの甘煮		ごめ・ぎゅうにゅう・こいわし・しょうが・にんにく・ながねぎ・とうふ・にら・ほししいだけ・みそ・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら・ガラスープ(チキン)・こまつな・たけのこ・にんじん・もやし・きくらげ・たまご・さつまいも・りんごかん	781	29.9
20 木	牛乳	菜飯 牛乳	千草焼き 風呂呑み大根 沢煮椀	柚子みそ	ごめ・むぎ・なめしのものと・しきこま・あぶら・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・きりぼししたいこん・ながねぎ・あかビーマン・ほししいだけ・ひじき・バセリ・さとう・だいこん・みそ・ゆず・ぶたにく・ごぼう・にんじん・たけのこ・みつば・とうふ・だいこん・かつおぶし・こんぶ	730	30.9
21 金	牛乳	カレーライス 牛乳	ヒレカツ ひじきのサラダ みかん缶	しそドレッシング	ごめ・むぎ・ぶたにく・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター・みそ・チーズ・ガラスープ(チキン)・ぎゅうにゅう・たまご・パンこ・はくさい・ひじき・えのきだけ・こまつな・とうもろこし・なつみかんかん・みかんかん	882	32.8
24 月	牛乳	ご飯 牛乳	バラ焼き ブロッコリーのににく炒め せんべい汁 りんご		ごめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・りんご・ににく・しょうが・はちみつ・あぶら・たまねぎ・でんぶん・しめじ・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・オリーブオイル・とりにく・はくさい・まいだけ・ながねぎ・こまつな・あぶらあげ・なんぶせんべい・かつおぶし・こんぶ	765	31.5
25 火	牛乳	ご飯 牛乳	ちりめん山椒 サバの西京ソース 水菜の炊いたん 湯葉のすまし汁		ごめ・ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・さとう・さば・みそ・でんぶん・あぶらあげ・みずな・しめじ・にんじん・はくさい・まいだけ・とうふ・ゆば・ながねぎ・こまつな・ゆず・かまぼこ・かつおぶし・こんぶ	761	41.8
26 水	牛乳	ご飯 牛乳	飛竜頭 胡麻みそ和え けんちよう汁	胡麻みそ和え のタレ ふりかけ	ごめ・さとう・あおのり・かつおぶし・ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく・ちりめんじゃこ・にんじん・たまねぎ・ひじき・たまご・でんぶん・しょうが・あぶら・こまつな・はくさい・もやし・きりぼししたいこん・ごま・しきこま・みそ・こまあぶら・だいこん・ごぼう・れんこん・ほししいだけ・こんにゃく・こんぶ	730	27.8
27 木	牛乳	ちゃんぽん麺 牛乳	きびなごの唐揚げ 浦上そぼろ ヨーグルト		むしゅうかめん・ぶたにく・ににく・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・ながねぎ・にら・きくらげ・いか・うすらたまご・ごまあぶら・ガラスープ(チキン)・ガラパック(ポーク)・ガラパック(チキン)・ぎゅうにゅう・きびなご・でんぶん・あぶら・かまぼこ・ごぼう・こんにゃく・しきこま・だっしるんにゅう	727	37.8
28 金	牛乳	深川飯 牛乳	生揚げの肉みそあんかけ 小松菜と糸寒天の辛子和え ちゃんこ汁	辛子醤油	ごめ・あさり・しょうが・ごぼう・にんじん・あぶらあげ・さとう・しきこま・ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・ながねぎ・みそ・でんぶん・こまつな・かんてん・はくさい・とうもろこし・とりにく・キャベツ・とうふ・にら・だいこん・しめじ・ガラスープ(チキン)・ににく・オイスターソース	758	36.1
31 月	牛乳	カレーピラフ 牛乳	スパニッシュオムレツ 花野菜のサラダ 豆乳野菜スープ	玉葱ドレッシング	ごめ・むぎ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・バター・あぶら・バセリ・ぎゅうにゅう・たまご・じゃがいも・あかビーマン・ビーマン・チーズ・ベーコン・なまクリーム・さとう・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・だいす・あさり・とうにゅう・こむぎこ・ガラスープ(チキン)・しょうが・ににく	795	32.8

*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。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
776
(830)

たんぱく質(g)
33.6
(27~41.5)

1年の無病息災を祈る 七草がゆ

1月7日の朝に、7種類の若菜をおかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事を七草といいます。

七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」で春の七草ともいいます。

すずなは「かぶ」、すずしろは「だいこん」で身近な野菜のひとつです。

七草がゆの昔から伝わる調理方法は、前日の夜に七草を包丁やすりこぎで28回たたき、7日の朝にさらに

21回たたいて、お粥の中に入れて作りました。

