



新年明けまして
おめでとうございます。



令和4年1月分

予定献立表

昭島市立瑞雲中学校

日曜	食		料理名	つける物 かける物	主な材料	栄養価		備考
	飲	み物				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11 火	スパゲティナポリタン		ジャーマンポテト 小松菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	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・パプリカ・チーズ・ぎゅうにゅう・じゃがいも・ウインナー・パセリ・こまつな・キャベツ・えのきたけ・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い致します。
12 水	ご飯		おから入り松風焼き 金平ごぼう 芋の子汁 りんご		こめ・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・しろごま・みそ・さとう・たまご・あぶら・ごぼう・にんじん・さやいんげん・こまあぶら・さといも・こんにゃく・だいこん・まいたけ・こまつな・かつおぶし・こんぶ・りんご	752	30.0	
13 木	ご飯		ヤンニョムチキン ほうれん草ともやしのナム トックスープ	中華ドレッシング	こめ・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・しろごま・もやし・にんじん・ほうれん草・きくらげ・もち・ベーコン・ながねぎ・たけのこ・とうふ・チンゲンサイ・ほししいたけ・こまあぶら・ガラパック（チキン）・きゅうり	751	30.6	
14 金	きびご飯		ブリの山椒焼き 治部煮 白玉ぜんざい		こめ・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・あずき	871	36.6	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。
17 月	ご飯		ハイワシの竜田揚げ 肉じゃが かぼちゃ入り呉汁		こめ・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・ほししいたけ・しらたき・さやいんげん・さとう・だいず・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	14日 治部煮 石川県 24日 せんべい汁 青森県
18 火	ソフトフランスパン		鮭のハーブ焼き パンネアロピータ 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・パセリ・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・トマトかん・トマトピューレ・にんにく・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・あさり・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	26日 飛竜頭 （ひりょうず） 日本の郷土料理 けんちょう汁 山口県
19 水	ご飯		麻婆豆腐 ムーシーロー さつま芋とりんごの甘煮		こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・にんにく・しょうが・ながねぎ・とうふ・にら・ほししいたけ・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・こまあぶら・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・さつま芋・りんごかん	781	29.9	27日 浦上そばろ 長崎県
20 木	菜飯		千草焼き 風呂吹き大根 沢煮椀	柚子みそ	こめ・むぎ・なめしのもと・しろごま・あぶら・ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・きりぼしだいこん・ながねぎ・あかピーマン・ほししいたけ・ひじき・パセリ・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	28日 深川飯 東京都
21 金	カレーライス		ヒレカツ ひじきのサラダ みかん缶	しそドレッシング	こめ・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・えのきたけ・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	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也很好いですね。
24 月	ご飯		バラ焼き アロギのにんにく炒め せんべい汁 りんご		こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・りんご・にんにく・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・まいたけ・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	ご飯		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		こめ・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・まいたけ・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	ご飯		飛竜頭 胡麻みそ和え けんちょう汁	胡麻みそ和え のタレ ふりかけ	こめ・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・きりぼしだいこん・ごま・しろごま・みそ・こまあぶら・だいこん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・こんにゃく・こんぶ	730	27.8	
27 木	ちゃんぽん麺		きびなごの唐揚げ 浦上そばろ ヨーグルト		むしちゅうかめん・ぶたにく・にんにく・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・こまあぶら・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・しろごま・だっしふんにゅう	727	37.8	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。
28 金	深川飯		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	こめ・あさり・しょうが・ごぼう・にんじん・あぶらあげ・さとう・しろごま・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）・にんにく・オイスターソース	758	36.1	
31 月	カレーピラフ		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	こめ・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・パセリ・ぎゅうにゅう・たまご・じゃがいも・あかピーマン・ピーマン・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・だいず・あさり・とうにゅう・こむぎこ・ガラスープ（チキン）・しょうが・にんにく	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。

