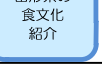
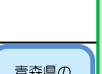
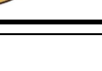




日曜	しゅしよく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	のみもの			からだをつくるものになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	きんぴらに(いも) きんぴらに(く) かぶいりすましじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かまぼこ	こめ・じゃがいも・あぶら・こんにやく・さとう・いりごま	にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・かぶ・せり	こんげつ こんだて 今月の献立より
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	あおのりローストピーズ パンパンソーテー はるさめスープ		わかめ・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・とりにく・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・ねりごま・はるさめ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ	14日(水)「ラーパ ツアイ」 白菜をしょうがが効いた甘酢だれで味付けしたものです。
14 水	しょうゆラーメン(めん) ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン(ぐ) はるまき(あげ) ラーパツアイ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・かまぼこ・わかめ	ちゅうかめん・こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しいたけ・にんじん・とうもろこし・えのきたけ・はくさい・しょうが・にんにく・もやし・こまつな	16日(金)「キャラメルポテト」 さつまいもに、砂糖、バター、しょうゆで作ったタレをを絡めます。
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき ねぎにく・じゃがいも・だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう	しょうが・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・だいこん・こまつな	さつまいもに、砂糖、バター、しょうゆで作ったタレをを絡めます。
16 金	ターメリックライス ぎゅうにゅう	もやしのソーテー キャラメルポテト しろいんげんまめのポタージュ		ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・いんげん・たまご・とうにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・さつまいも・さとう・バター・でんぶん・こむぎこ	にんじん・もやし・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・パセリ	こんげつ 今月の
19 月	くろざとうパン ぎゅうにゅう	コーンいりチーズオムレツ ミネストローネ ミックスフルーツ(もも&りんご)		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・たまご・チーズ・なまクリーム・とりにく・だいず	パン・あぶら・さとう・マカロニ	とうもろこし・マッシュルーム・えだまめ・もも・りんご・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト	ちいさ しょうがい 地域の紹介
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのゆかりこめあげ(あげ) ナムル えびいりしせんどうふ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ぶたにく・とうふ・えび・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・オイスターソース	あかじそ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・ながねぎ	東北地方
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	やしきしゃものあますあんかけ やさしいみそいため いもにじる		ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・みそ・ぶたにく	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶん・さといも・こんにやく	にんじん・えのきたけ・ながねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・しめじ・こまつな	21日(水)「芋煮汁」 (山形県) 里芋の収穫期である秋から冬によく食べられています。河原に鍋や材料を持ち込んで、家族や友人と作る「芋煮会」が行われるほか、各家庭でも作られます。
22 木	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	ホキのさくさくあげ(あげ) とりにくとだいこんのうまに わかめのみそじる		ぎゅうにゅう・ホキ・とりにく・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにやく・さとう	しょうが・しいたけ・にんじん・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	29日(木)「バラ焼き」 (青森県) 肉と玉ねぎをりんご等を使った甘辛いたれに絡めて焼いた料理です。
23 金	ポークカレー ライス(ごはん) ぎゅうにゅう	ポークカレーライス(ぐ) やさしいせんぎりいため かんきつるい(きつがみかん)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう	みかん・にんじん・ごぼう・もやし・ピーマン・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ ツナポテト やさしいスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・にんじん・キャベツ・こまつな	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんとあげ(あげ) こんぶやさしい カムジャタン		ぎゅうにゅう・いか・こんぶ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう・いりごま・こんにやく・じゃがいも・オイスターソース	しょうが・にんじん・とうもろこし・はくさい・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・ながねぎ	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
28 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナーのケチャップソースがけ コールスロー マカロニシチュー		ぎゅうにゅう・ウインナーソーセージ・とりにく・なまクリーム	パン・あぶら・さとう・じゃがいも・マカロニ・こむぎこ・バター	トマト・にんじん・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのねぎだれがけ バラやき けのしる		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・こうやとうふ・みそ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら・こんにやく	しょうが・はいしまねぎ・えのきたけ・にんにく・りんご・にんじん・たまねぎ・だいこん・ごぼう	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。
30 金	ごはん (あきしままい) ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ とりじゃがじる		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・キャベツ・もやし・きりぼしだいこん・きゅうり・ごぼう・はいしまねぎ・こまつな	29日(木)「けの汁」 (青森県) 青森県の津軽地方に伝わる料理で、小正月に食べる汁です。「かゆ」のことを「け」と言うことから、「けの汁」と言われるようになりました。お米が貴重だった頃、野菜や豆等を細かく刻んでお米に見立てたのが始まりです。

山形県の食文化紹介

青森県の食文化紹介

★全国学校給食週間★

材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041
 昭島市学校給食共同調理場へ

◎春の七草の紹介

1月7日は「七草がゆ」を食べて、1年の健康を願う風習があります。
給食では、1月9日に春の七草のうち、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)とせりが入った「かぶ入りすまし汁」を作ります。



今月のあきしまのやさいは
にんじん、長ねぎ、かぶ、
拝島ねぎ、小松菜です。



1月は、野菜の他に22日、30日に
昭島産のお米を給食で使用します。
よく味わって、いただきましょう。



* 太字表記

3学期の給食開始日

＜1月9日（金）＞
東小・共成小・玉川小・
中神小・光華小・
成隣小・桂島第三小

<1月13日（火）>
 拝島第一小

