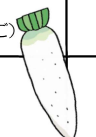
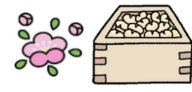
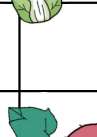
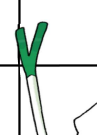
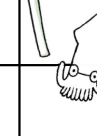
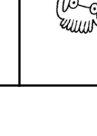


よていこんだてひょう

令和8年(7年度)2月分

昭島市学校給食共同調理場

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	ぎいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	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
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ジャンボしゅうまい きりぼしだいこんのにも いもとわかめのみそじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ほたて・あぶらあげ・なまあげ・わかめ・みそ	こめ・しゅうまいのかわ・ごまあぶら・オイスターソース・さとう・でんぶん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・しいたけ・しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ	こんげつ こんだて 今月の献立より
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ごもくまめ かきたまじる	 節分の献立 ～季節を分ける日～	ぎゅうにゅう・いわし・だいす・こんぶ・とうふ・たまご	こめ・こめこ・あぶら・さとう・でんぶん・こんにゃく	しょうが・ごぼう・しいたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな	3日(火) ＜節分の紹介＞ もともと節分は「季節が変わる日」を指しました。昔の暦では、立春が1年ののはじまりとされ、特に大切に考えられていたため、節分はその前日の大晦日にあたる日でした。豆まきはもともと、1年の最後の日に厄払いをする行事だったので
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのうめみそいため さつまいものきなこがらめ とうふのすましじる	 二十四節気・立春 ～暦の上での春の始まり～	わかめ・ぎゅうにゅう・きなこ・ぶたにく・ちくわ・みそ・とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・いりこ	しょうが・ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・うめ・しいたけ・えのきたけ・ ながねぎ	にんにく・たまねぎ・トマト・パズル・レーズン・りんご・レモン・にんじん・キャベツ・とうもろこし
5木	しょくパン ぎゅうにゅう	あじのトマトソースがけ(あげ) りんごのバターに コーンチャウダー		ぎゅうにゅう・あじ・ベーコン・とりにく・なまクリーム	パン・こめこ・でんぶん・あぶら・オリーブ・ゆ・さとう・バター・こむぎこ	にんにく・たまねぎ・ほんかん・しょうが・にんにく・しいたけ・えのきたけ・たけのこ・ ながねぎ ・はくさい・にら	す。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあますあんかけ マーボーはくさい かんきつうい(ほんかん)		ぎゅうにゅう・わかさぎ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・こめこ・でんぶん・さとう・はるさめ・オイスターソース・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・ほんかん・しょうが・にんにく・しいたけ・えのきたけ・たけのこ・ ながねぎ ・はくさい・にら	す。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	いろいろやさいあんかけ ローストビーンズ ミックスフルーツ(もも&りんご)		ぎゅうにゅう・だいす・ぶたにく・なまあげ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・こんにゃく・さとう・ごまあぶら	もも・りんご・しょうが・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし・きピーマン・あかピーマン・こまつな	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ(あげ) だいこんのてりやうまいだめ こまつないりみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう	しょうが・にんにく・にんじん・ だいこん ・エリンギ・さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介
12木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき ちくぜんに どさんこじる	 北海道の食文化紹介 ～さけ&どさんこ汁～	ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・さといも・こんにゃく・じゃがいも・バター	レモン・ごぼう・にんじん・たけのこ・さやいんげん・とうもろこし・たまねぎ	ほっかいどう 北海道
13金	ナン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ やさいときのこのソテー ココアケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・とうもろこし・ハム・ぶたにく・だいす	パン・さとう・あぶら・こめこ・ココア・じゃがいも・こむぎこ	にんにく・エリンギ・えのきたけ・キャベツ・もやし・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト	北海道は、食料自給率213%(カロリーベースR5年度概算値)を維持しており、耕地面積は全国の約4分の1にあたり、北海道産の鮭や、郷土料理の「どさんこ汁」を作ります。
16月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき しおにくじゃが みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら・さといも	しょうが・にんにく・ ながねぎ ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ だいこん	にんにく・だいこん・とうもろこし・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・もやし・ ながねぎ
17火	ジャージャー スパゲティ(めん) ぎゅうにゅう	ジャージャースパゲティ(く) ちくわのごまころもあげ(あげ) だいこんサラダ		ぎゅうにゅう・ちくわ・わかめ・ぶたにく・だいす・みそ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・でんぶん・いりごま・さとう・ごまあぶら・オイスターソース	にんにく・だいこん・とうもろこし・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・もやし・ ながねぎ	
18水	トマトたっぷり チキンカレー(ごはん) ぎゅうにゅう	トマトたっぷりチキンカレー(く) こまつなとコーンのソテー かんきつうい(いよかん)		ぎゅうにゅう・ハム・とりにく	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・バター・こむぎこ	いよかん・もやし・とうもろこし・こまつな・にんにく・しょうが・セロリー・にんじん・トマト・りんご・マッシュルーム・たまねぎ	
19木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのごまみそがけ なまあげとえびのちゅうかに はくさいのスープ		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・えび・なまあげ・とりにく	こめ・あぶら・さとう・すりごま・でんぶん・オイスターソース・ごまあぶら・はるさめ	にんにく・しょうが・たけのこ・ ながねぎ ・にんじん・もやし・えのきたけ・はくさい	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ あおりのポテト わかめスープ		ぎゅうにゅう・あおりの・ぶたにく・だいす・みそ・さとう・わかめ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ・ ながねぎ	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのゆずみそやき ぶたにくとさつまいものあまからに やさいわん		ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・ごまあぶら・あぶら・さつまいも・さとう・さといも	しょうが・ゆず・にんじん・さやいんげん・ だいこん ・キャベツ・こまつな	今月の あきしまのやさいは、 だいこん ながねぎ です。 *太字表記
25水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	ミートソースオムレツ ポテト かんきつうい(いよかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・なまクリーム・ウインナー・ソーセージ	パン・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも・オリーブ	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマト・パセリ・パズル・いよかん・セロリー・にんじん・キャベツ	
26木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき とりにくとはくさいのしょうがに こまたんたんふうみそじる		ぎゅうにゅう・いか・とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・こんにゃく・さとう・ねりごま・すりごま	ながねぎ ・レモン・しいたけ・にんじん・ だいこん ・はくさい・しょうが・キャベツ・もやし	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	チーズいりミートローフ チキンマカロニスープ かんきつうい(ほんかん)		ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・チーズ・とりにく	こめ・バター・さとう・でんぶん・パン・オリーブ・マカロニ	にんにく・たまねぎ・ほんかん・にんじん・キャベツ・パズル	
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どうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 599 (650)	たんぱく質(g) 25.9 (21.1~32.5)



☆2月の給食目標☆ ～食べ物を大切にしよう～
食べ物を大切にするためにできる方法は、「残さず食べる」ばかりではありません。たとえば、「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事のあいさつをきちんとすること、はしや茶わんを正しく持っていていかに食べること等も、すぐに実践できることです。日頃からいねいなふるまいができる人は、とてもかっこいいものです。