



日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさいしるもの・そのた	赤のたべもの体をつくる	黄色のたべものパワーを作る	緑のたべもの体をまもる	今月のきょうどりょうりマーク
12 火	ななくさうどん ぎゅうにゅう	もちチーズのり ちくぜんに ♥まめまめみそまめ	だいち・あぶらあげ こうやとうふ・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ・のり	うどん・もち・こんにやく かたくりこ・さとう・あぶら	さやいんげん・ごぼう・せり たけのこ・はくさい・かぶ だいこん・にんじん・しいたけ	<b>きょうどりょうりマーク</b> ほくりくちほう ～北陸地方～ 14日◎ぶりのしおやき とやまわん 富山湾でとれる「ぶり」 はとても有名です。 ----- 22日◎ほっかけ ふくいけん きょうどりょうり 福井県の郷土料理で す。ごはんにはほっかけて食 べます。 ----- 27日◎めったじる さつまいもが入った「と んじる」です。北陸地方 の特産品「うちまめ」も はい入っています。
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	♥ふゆやさいかレー ♥さつまいもチップス はなやさいのサラダ(ごまドレッシング)	とりにく・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こむぎこ さつまいも・さといも さとう・あぶら バター・ごま	カリフラワー・たまねぎ ブロッコリー・かぶ・とうもろこし にんじん	
14 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	◎ぶりのしおやき ひじきとだいちのもの とんじる はるか	だいち・なまあげ・わかめ あぶらあげ・ぶり・ぶたにく ぎゅうにゅう・ひじき	むぎ・こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう・こまつな ねぎ・だいこん・にんじん はるか	
15 金	♥きなこあげパン ぎゅうにゅう	あじのパンこやき いんげんともやしのサラダ(わふうドレッシング) かぼちゃのポタージュ	きなこ・あじ・ベーコン ぎゅうにゅう・なまクリーム	パン・こむぎこ さとう・あぶら・バター	さやいんげん・たまねぎ とうもろこし・もやし・かぼちゃ にんじん・パセリ	
18 月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご しゅんぎくのりあえ(のり・だししょうゆ) のっぺいじる	とうふ・あぶらあげ とりにく・たまご ぎゅうにゅう・のり	こめ・こんにやく さといも・かたくりこ さとう・ごま・あぶら	ごぼう・こまつな・しゅんぎく ねぎ・もやし・にんじん えのきたけ・しいたけ	
19 火	むぎごはん のむヨーグルト	いかのかりんとあげ ごまポテト とうふのちゅうかに	とうふ・いか・ぶたにく ヨーグルト	むぎ・こめ・じゃがいも かたくりこ・ごま・あぶら	たけのこ・ながねぎ・はくさい もやし・にんじん・しいたけ	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのベーコンいため みそしる りんご	なまあげ・あぶらあげ ぶたにく・ハム ぎゅうにゅう	こめ・さといも かたくりこ・さとう あぶら	こまつな・だいこん・ながねぎ にんじん・りんご	
21 木	♥キムチラーメン ぎゅうにゅう	♥ポテトぎょうざ ひじきりナムル(ちゅうかドレッシング) スイートスプリング	ぶたにく・ぎゅうにゅう ひじき	ちゅうかめん・こむぎこ じゃがいも あぶら・バター	きゅうり・たまねぎ・ねぎ・はくさい もやし・だいこん・とうもろこし にんじん・スイートスプリング	
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのいためもの じゃがいものごまふうみため ◎ほっかけ	なまあげ・あぶらあげ ぶたにく・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・じゃがいも こんにやく・ごま・あぶら	ごぼう・たけのこ・ながねぎ ピーマン・にんじん・パプリカ	
25 月	うめしそすっぱ すっぱごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき だいこんのねぎみそに やさいわん スイートスプリング	あぶらあげ・さば ぶたにく・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・かたくりこ さとう・あぶら	キャベツ・こまつな・ねぎ・うめ れんこん・だいこん・にんじん・しそ スイートスプリング	
26 火	しよくパン (りんごジャム) ぎゅうにゅう	♥マカロニグラタン もやしのソテー ポトフ ♥グレープゼリー	とりにく・ハム ウインナー・ぎゅうにゅう チーズ	パン・こむぎこ・マカロニ じゃがいも・あぶら バター・さとう	セロリー・たまねぎ・とうもろこし ピーマン・もやし・かぶ にんじん・パプリカ・マッシュルーム ぶどう・りんご	
27 水	ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	さかなのうめフライ ♥のりあえ(のり・だししょうゆ) ◎めったじる りんご	うちまめ・あぶらあげ たら・ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう・のり	こめ・こむぎこ さつまいも・あぶら	キャベツ・ごぼう・こまつな・ねぎ はくさい・だいこん・にんじん りんご・うめ・えのきたけ	
28 木	ピラフ ぎゅうにゅう	♥とりにくのチーズロール オリジナルやさしいため さつまいものクリームシチュー	ハム・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ	こむぎこ・こめ さつまいも・じゃがいも あぶら・バター	こまつな・たまねぎ・とうもろこし にんじん・マッシュルーム しめじ	
29 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ♥はるさめサラダ(てづくりちゅうかだれ) ♥タンタンふうスープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・かたくりこ はるさめ・さとう ごま・あぶら	キャベツ・たまねぎ・にら ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん パプリカ	

## リクエストこんだて

立つつじが丘南小学校の給食もあと少しです。3学期は、みなさんから募集した「もう一度食べた給食」のリクエストこんだてを採用していきます。



## あきしまのお米の日

25日、27日、28日、29日に使います。味わって食べてくださいね。



☆ 材料の納品の都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつ えいようか 今月の栄養価 ひよじゆんち (標準値)	エネルギー (kcal) 629 (640)	たんぱく質(g) 24.9 (13~28)
---	---------------------------------	-----------------------------

### 《おしらせ》

学校給食運営のあり方についてのパブリックコメントを実施しています。

今後の学校給食運営のあり方について、「昭島市学校給食運営基本計画」(答申案)がまとまりましたので、この内容について意見を募集しています。

※募集期間 平成28年1月15日(金)まで

実施内容などについては、昭島市公式ホームページ(パブリックコメント)をご覧ください。

電話541-8041(学校給食課運営計画担当)

### 学校給食費納入のお知らせ

※2月分は1月26日(火)・3月分は2月26日(金)が口座振替日です。

それぞれ1月25日(月)・2月25日(木)までに、振替口座に入金をお願いいたします。

納付書払い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》  
昭島市 学校給食課 収納係 042-544-5111(内線2216・2217)

たくましい昭島っ子のために