



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	ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる	
2月	ターメリックライス ぎゅうにゅう	ローストチキン フレンチサラダ クリームシチュー		ぎゅうにゅう・とり く・なまクリーム	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも・こむ ぎこ・バター	にんにく・しょうが・にんじ ん・もやし・キャベツ・きゅう り・たまねぎ・マッシュルーム	こんぱつ こんだて 今月の献立より
3火	えびいりちらし すし(すめし) ぎゅうにゅう	えびいりちらしすし(く) いかのねぎみそだれがけ すましじる	ひなまつり献立	ぎゅうにゅう・いか・ みそ・あぶらあげ・こ うやどうふ・えび・と うふ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぶん	しょうが・ながねぎ・ごぼ う・れんこん・にんじん・かんび ょう・しいたけ・さやいんげん・ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	3日(火) 〈ひなまつり献立〉 ひな祭りは、女の子の 健やかな成長と幸せを 願う行事です。昔の暦 で3月3日といえは、 ちょうど桃の花が咲く 季節なので、「桃の節 句」とも呼ばれます。 給食では、行事食とし ても食べられているち らし寿司にえびを入れ ます。
4水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのちゅうかいため さつまいものあまからだれがけ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ふたに く・なまあげ・とり にく	こめ・さつまいも・あぶ ら・さとう・でんぶん・ オイスターソース・こま あぶら・はるさめ	にんにく・たけのこ・きくら げ・もやし・ピーマン・しょう が・にんじん・たまねぎ・こま つな	
5木	スパゲティナポリ タンソース(めん) ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタンソース(く) ごぼうチップス ひじきいりサラダ		ぎゅうにゅう・ひじ き・ハム・ウイナー ソーセージ	スパゲティ・あぶら・ でんぶん・こまあぶ ら・さとう・こむぎこ	にんにく・ごぼう・にんじん・ もやし・だいこん・チンゲンサ イ・セロリー・たまねぎ・しめ じ・トマト・ピーマン	
6金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ツナいりたまごやき キャベツとしめじのわふういため じゃがいものみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ ツナ・たまご・ふたに く・かつおぶし・とう ふ・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さと う・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・えだま め・しょうが・しめじ・もや し・キャベツ・こまつな・だい こん・ ながねぎ	9日(月)・16日(月) 清見オレンジは、皮付 きで1/4カットしま す。親指を使って、皮 を上手にむいて食べて ください。
9月	きなこあげパン (あげ) ぎゅうにゅう	やさいのケチャップいため ポトフ かんきつうい(きよみオレンジ)		きなこ・ぎゅうにゅう ・とりにく・ふたに く・ウイナーソー セージ	パン・あぶら・さと う・じゃがいも	きよみオレンジ・にんにく・ しょうが・にんじん・しめじ・ たまねぎ・ピーマン・セロ リー・キャベツ	19日(木) 〈卒業・進級お祝い献 立〉 「赤米ごはん」は、赤 米を入れてほんのり赤 色をしたごはんです。 「春羹(しゅんかん)」 は、鹿児島県の料理で 「煮しめ」のような煮 物です。「春」という 字が入っているのと、 この瞬間を大切に！と いう思いも込めて、こ の献立にしました。
10火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのピリからやき しおにくじゃが たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・さば・ ふたにく・あぶらあ げ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さと う・こんにやく・じゃ がいも・こまあぶら	にんにく・しょうが・ ながね ぎ ・しいたけ・にんじん・たま ねぎ・こまつな・えのきたけ	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ローストビーンズ だいこんサラダ ポークストロガノフ		ぎゅうにゅう・だい ず・ふたにく	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こまあぶ ら・さとう	にんじん・とうもろこし・だい こん・きゅうり・にんにく・ しょうが・たまねぎ・マッシュ ルーム・しめじ・トマト	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのかんきつソースがけ(あげ) ジャーマンポテト やさいスープ	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・ホキ・ ベーコン・とりにく	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・じゃがい も・みずあめ	レモン・ゆず・たまねぎ・にん じん・キャベツ・ぶどう	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべこめあげ(あげ) おろし ふた かきたまじる		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおのり・ふたに く・とうふ・たまご	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・さとう・ いりごま	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・ ながねぎ ・だ いこん・しそ・こまつな	
16月	チキンカレーラ イス(ごはん) ぎゅうにゅう	チキンカレーライス(く) もやしのいためもの かんきつうい(きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・ふたに く・とりにく	こめ・あぶら・じゃが いも・こむぎこ・パ ター・さとう	きよみオレンジ・にんじん・も やし・こまつな・しょうが・に んにく・たまねぎ・りんご	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのたつたあげ(あげ) だいこんとちくわのおでんふう とりごぼうじる		ぎゅうにゅう・ぶり・ ちくわ・こんぶ・なま あげ・とりにく・みそ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・こんにゃ く・さとう・じゃがい も	しょうが・にんにく・だいこ ん・ごぼう・にんじん・こまつ な	今月のあきしまの やさいは、 ながねぎ です。 *みどりの食品欄に 太字表記
18水	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー スパイシーポテト ねぎとコーンのとろみスープ		ぎゅうにゅう・ふたに く・みそ・とりにく	こめ・じゃがいも・あ ぶら・さとう・オイス ターソース・こまあぶ ら・でんぶん	にんにく・しょうが・たけのこ・ にんじん・キャベツ・ピーマン・ とうもろこし・マッシュルーム・ さやいんげん・ながねぎ	
19木	あかまいごはん ぎゅうにゅう	とりのコロコロあげ(あげ) しゅんかん とうふのみそしる	鹿児島県の食文化紹介 卒業・進級お祝い献立	ぎゅうにゅう・とり にく・ふたにく・あぶ ら・とうふ・わか め・みそ	こめ・あかまい・こめ こ・でんぶん・あぶ ら・こんにやく・さと う	しょうが・にんにく・にんじ ん・ごぼう・だいこん・たけの こ・しいたけ・ながねぎ・たま ねぎ・えのきたけ	
23月	ミルクパン ぎゅうにゅう	さわらのプロヴァンスふう さつまいもとりんごのクリームに ABCスープ		ぎゅうにゅう・さわ ら・なまクリーム・と りにく	パン・こめこ・あぶ ら・さとう・でんぶ ん・さつまいも・パ ター・マカロニ	にんにく・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・りんご・レモ ン・にんじん・しめじ・こまつ な	
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 ☎042-541-8041 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) 604 (650)	たんぱく質(g) 25.2 (21.1~32.5)

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。友達
や先生方と過ごした給食時間が、小学校の思い出の1つ
になっていけば嬉しいです。

1年生から5年生の皆さんも、
それぞれ1つ上の学年に進級ですね。
給食でも、この1年間で学んだこと
を生かして、次の学年でさらにでき
ることが増えるといいですね。

**令和7年度 3学期の
給食終了日**

〈3月19日(木)〉
玉川小・拝島第一小

〈3月23日(月)〉
東小・共成小・
中神小・光華小・
成隣小・拝島第三小

**令和8年度 1学期の
給食開始日**

〈4月8日(水)〉
東小・中神小・光華小・
成隣小・拝島第一小・
拝島第三小

〈4月9日(木)〉
共成小・玉川小