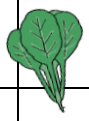
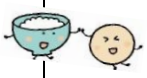
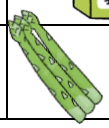
よていこんだてひょう

令和8年4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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん 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
8 水	こめこのハヤシライス（ごはん） ぎゅうにゅう	こめこのハヤシライス（ぐ） キャベツのソテー ミックスフルーツ（もも＆なつみかん）		ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・こめこ	もも・なつみかん・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・エリンギ・しめじ・トマト	**1年生開始日** 13日（月） 玉川小 14日（火） 光華小 15日（水） 東小 共成小 中神小 成隣小 拝三小 16日（木） 拝一小
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ だいがくいも わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・わかめ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぷん・ごまあぶら・いりごま	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**	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こまつないりおひたし とんじる		ぎゅうにゅう・さば・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも	もやし・**こまつな**・にんじん・ごぼう・**だいこん**・ながねぎ	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ ツナコーンポテト ジュリエンヌスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ベーコン	こめ・あぶら・オリーブゆ・さとう・でんぷん・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・バジル・えだまめ・とうもろこし・セロリー・にんじん・キャベツ	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのからあげ（あげ） にくじゃが みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ごぼう・**だいこん**・**ながねぎ**	こんげつ ちいき しょうかい **今月の地域の紹介** とうきょうと **東京都**
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ あおのりローストビーンズ こんにゃくいりサラダ		ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぷん・こめこ・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・**ながねぎ**・にら	毎月テーマを決めて、日本各地の郷土料理や、地域の食文化を紹介する献立を提供していきます。 今月は東京都の食文化について紹介します。人口約1300万人もの人々が暮らす大都市でありながら、都市農業ならではの多彩な農畜産物の他、島しょ部で水揚げされる水産物も豊富です。 27日(月)の献立では、東京都の「かつお」「糸寒天」「キャベツ」について取りあげます。
16 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき なまあげのにもの のっぺいじる	全校1年生給食開始！	わかめ・ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・なまあげ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・こんにゃく・さといも	しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・**だいこん**・**こまつな**	
17 金	ごもくあんかけめん（めん） ぎゅうにゅう	ごもくあんかけめん（ぐ） ししゃものいそべあげ（あげ） きんときまめのあまに		ぎゅうにゅう・ししゃも・あおのり・きんときまめ・ぶたにく・なまあげ	ちゅうかめん・こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう・こんにゃく・オイスターソース・ごまあぶら	しょうが・にんにく・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・あかピーマン・**ながねぎ**	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのにもの はるやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのスパイシーあげ（あげ） ホイコーロー ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・みそ・とりにく	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・ワンタン	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しいたけ・もやし・ながねぎ	
22 水	バターロールパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ABCスープ まっちゃケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・だいず・ベーコン	パン・さとう・あぶら・こめこ・じゃがいも・こむぎこ・マカロニ・オリーブゆ	まっちゃ・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・キャベツ	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	めばるのぽんずがけ（あげ） えびいりちゅうかいため ごまたんたんふうみそしる		ぎゅうにゅう・めばる・ぶたにく・えび・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・はるさめ・オイスターソース・ごまあぶら・ねりごま・すりごま	しょうが・ゆず・だいこん・にんにく・たけのこ・にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ・ながねぎ	
24 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） やさいのせんぎりいため かんきつるい(きよみオレンジ)		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	きよみオレンジ・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	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのケチャップソースがけ（あげ） いとかんてんいりサラダ キャベツのみそしる	東京都の食文化紹介	ぎゅうにゅう・かつお・かんてん・わかめ・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	しょうが・にんじん・もやし・とうもろこし・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・ながねぎ	今月のあきしまのやさいは、**こまつな** **だいこん** **ながねぎ** です。＊**太字表記**
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグデミソースがけ コールスローサラダ とうにゅうチャウダー		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・とうにゅう	こめ・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	たまねぎ・にんにく・にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・マッシュルーム	
30 木	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	アスパラとハムのオムレツ ポトフ りんごかん		ぎゅうにゅう・ハム・たまご・とうにゅう・ウインナーソーセージ	パン・オリーブゆ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・グリーンアスパラガス・マッシュルーム・パセリ・りんご・セロリー・にんじん・キャベツ	

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)	たんぱく質(g)
	612 （650）	26.4 （21.1～32.5）

☆昭島市学校給食共同調理場について☆

昭島市学校給食共同調理場は、市立小学校８校分およそ３７００食の学校給食と、市立小中学校全てのアレルギー対応食を調理する令和６年度に新設された施設です。献立作成や給食管理、食材料の選定、注文等は、昭島市で配置された栄養士が担当していて、児童・生徒の社会科見学の受け入れや、市民向けの試食会等も定期的に行っています。調理業務や配送業務は、委託業者の職員が担当しています。

安全・安心であることを第一に、児童の皆さんがわくわく楽しみになるような学校給食の提供に努めてまいります。

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

「給食だより4月号」に「昭島市の学校給食で使用する食品」や「食物アレルギー対応給食」等に関するお知らせを掲載しています。献立表と合わせて、御覧ください。