



日曜	しゅしょく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう																																																																																															
	のみもの			からだをつくるもとになる	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																																																																																																
1金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのまっちゃこめこあげ(あげ) パンパンソーサー シーホー豆腐		ぎゅうにゅう・ちくわ・ とりにく・ぶたにく・と うふ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・ねりこま さとう	まっちゃ・にんにく・しょうが・も やし・きゅうり・にんじん・たけ のこ・しいたけ・トマト・たまねぎ ・ながねぎ・ピーマン	今月の献立より 1日(金) 立春から88日目の日 を「八十八夜」とい います。「夏も近づく八 十八夜…」という「茶 摘み」の歌詞のとおり、 八十八夜は新茶の芽を 摘む時期です。 八十八夜に摘まれた新 茶を飲むと病気になる ない、長生きするなど、 縁起の良い言い伝えも あります。 2日(土)の八十八夜 にちなみ、抹茶が入っ た衣をつちくわにつけ て、油で揚げます。																																																																																															
7木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれかけ ぶたにくとたけのこのあまからいため よしのじる		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とり にく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ オイスターソース・いり ごま・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たけのこ・た まねぎ・しいたけ・にんじん・しめ じ・ながねぎ・こまつな	8金 みそラーメン (めん) ぎゅうにゅう	みそラーメン(く) はるまき(あげ) やさいのゆかりあえ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ	ちゅうかめん・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・だいこん・きゅうり・にんじ ん・あかじそ・しょうが・にんにく・ とうもろこし・たまねぎ・もやし	11月 ごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ しおにくじゃが わかだけじる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶ たにく・とうふ・わかめ	こめ・あぶら・こめこ ・さとう・でんぶん・こ んにやく・じゃがいも・ご まあぶら	にんじん・たまねぎ・しょうが・に んにく・しいたけ・たけのこ・えの きたけ・こまつな・ながねぎ	12火 ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやきソースかけ ツナチーズポテト しろいんげんまめのポターージュ		ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・チーズ・ペ ーコン・いんげんまめ・と うにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも・ こむぎこ・バター	しょうが・えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・とうも ろこし・パセリ	13水 ターメリックライス ぎゅうにゅう	ひきにくとまめのトマトにこみ やさいソテー おうとうかん		ぎゅうにゅう・ハム・ぶ たにく・だいす	こめ・あぶら・じゃがい も・さとう・こめこ	もも・しめじ・とうもろこし・もやし ・ピーマン・にんにく・たまね ぎ・にんじん・マッシュルーム・ト マト	14木 あしたばパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのケチャップに さつまいものミルクかりんとう たまごスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・たまご	パン・さつまいも・あぶ ら・さとう・でんぶん・ いりごま	にんにく・しょうが・にんじん・た まねぎ・しめじ・ピーマン・キャ ベツ・こまつな	15金 ごはん ぎゅうにゅう	ハムカツ(あげ) やさいのこまあえ はるやさいのみそしる		ぎゅうにゅう・ハム・あ ぶらあげ・みそ	こめ・こむぎこ・パンこ ・あぶら・さとう・すりこ ま・いりごま・ねりごま ・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・えのきたけ・もやし・チ ンゲンサイ・あかピーマン・たまね ぎ・たけのこ・キャベツ	18月 ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・たまご・ち くわ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・いりごま ・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・えだまめ・ご ぼう・さやいんげん・たまねぎ・だ いこん・こまつな	19火 げんまいパン ぎゅうにゅう	さけのパンこやき カスレふうじこみ やさいスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ウ ィンナーソーサー・だ いす・いんげんまめ・と りにく	パン・あぶら・オリーブ シュールーム・さとう・ じゃがいも	にんにく・パジル・たまねぎ・マッ シュールーム・トマト・にんじん・ キャベツ	20水 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) アスパラいりソテー かんきつつるい(かわちぼんかん)		ぎゅうにゅう・ベー コン・とりにく	こめ・あぶら・じゃがい も・こむぎこ・バター ・さとう	かわちぼんかん・にんじん・とうも ろこし・キャベツ・グリーンアスパ ラガス・しょうが・にんにく・たま ねぎ・りんご	21木 ごはん ぎゅうにゅう	ほうぎょうざ やさいのこまじょうゆ わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・とうふ・ わかめ	こめ・でんぶん・ごまあ ぶら・さとう・オイス ターソース・きょうざの かわ・あぶら・いりごま	たまねぎ・にら・キャベツ・しょう が・にんにく・にんじん・だい こん・もやし・きゅうり・えのきた け・ながねぎ	22金 ごはん ぎゅうにゅう	かつおのかんきつだれかけ(あげ) ぶたにくとこんさいのもの とうふのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお ・ぶたにく・あぶらあげ ・とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・さといも	しょうが・ゆず・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・だいこん・えの きたけ・こまつな	25月 くろざとうパン ぎゅうにゅう	いかのガーリックしょうゆやき フレンチサラダ コーンクリームシチュー		ぎゅうにゅう・いか ・ベーコン・とりにく・な まクリーム	パン・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・じゃがい も・こむぎこ・バター	にんにく・にんじん・もやし・キャ ベツ・きゅうり・たまねぎ・とうも ろこし・マッシュルーム	26火 ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) ぶたにくとまめにこみ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・きびな ご・ぶたにく・だいす ・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんじん・ながねぎ・だ いこん・たまねぎ・キャベツ	27水 ごはん ぎゅうにゅう	かいせんいりちゅうかあんかけ スパイシーローストピーズ はるさめソテー		ぎゅうにゅう・だいす ・とりにく・ぶたにく・い か・えび・ほたて	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・はるさめ ・ごまあぶら・さとう・オ ィスターソース	にんじん・もやし・ピーマン・しょ うが・にんにく・たまねぎ・キャ ベツ・たけのこ・しいたけ・こまつ な・ながねぎ	28木 わかめごはん ぎゅうにゅう	なまあげのちゅうかいため あおのりポテト フォースープ		わかめ・ぎゅうにゅう ・あおのり・ぶたにく・な まあげ・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶ ら・さとう・オィスター ソース・でんぶん・ご まあぶら・こめこめん	にんにく・にんじん・たけのこ・き くらげ・チンゲンサイ・しょうが ・たまねぎ・もやし・はねぎ	29金 ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのくろこしょうやき だいこんサラダ はるやさいのスープに		ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく	こめ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう・じゃがい も・オリーブゆ	しょうが・にんにく・にんじん・と うもろこし・だいこん・きゅうり ・セロリー・たまねぎ・キャベツ・グ リーンアスパラガス

今月の地域の紹介

関西地方

7日(木)
奈良県の紹介
奈良県の吉野地方では、
「くす」という植物の
根から「くす粉」を取
り、くす粉を使って舌
ざわりのよい汁を作
っていたそうです。給
食では、くす粉の代
わりに、じゃがいも
でん粉を使って作
ります。

昭島市には、年3回「お弁当の日」

昭島市には、年3回「お弁当の日」
があります。
その日は、給食の提供
はありません。
学校における実施日
を確認いただき、お
弁当の御準備をお願
いいたします。
(裏面：給食日より参照)



今月の
あきしまのやさいは、
こまつな
たまねぎ
にんじん
です。*太字表記



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)
600
(650)

たんぱく質(g)
26.6
(21.1~32.5)

魚に関するアンケート調査に御協力をお願いいたします

昭島市学校給食課では、令和8年度は「魚」をテーマにした食育の取組を行ってまいります。
つきましては、学校給食の質の向上及び食育の取組に役立てるために、アンケート調査への御協力をお願いいたします。
※本アンケートの回答対象は「保護者の方」です。在学中のお子様複数いる場合、複数回答が可能です。
※所要時間は1~2分です。また、回答者を特定できるような個人情報を入力する設問はございません。
※回答は任意です。御協力いただける場合は、右のQRコードを読み取ってくださいますよう、お願いいたします。
※回答受付期間は【5月15日(金)まで】です。

