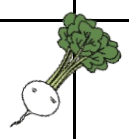
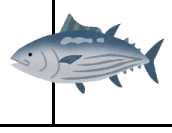
令和8年4月分

よていこんだてひょう

昭島市立つつじが丘小学校

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	なめし ぎゅうにゅう	さばのみそやき ごまびたし さわにわん		ぎゅうにゅう・さば・みそ・あぶらあげ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・すりごま	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん・しいたけ・ごぼう・たけのこ	ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとうございます
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	プルコギ もやしのナムル はるさめスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・こんぶ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・はるさめ・みずあめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・ピーマン・だいずもやし・こまつな・とうもろこし・はくさい・たけのこ・きくらげ・ながねぎ	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ カレーにくじゃが たぬきじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・でんぷん・いりごま・じゃがいも・しらたき・さとう・こんにゃく	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・はくさい・だいこん	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ あまからポップビーンズ (あげだいず)(あげ) キャベツのいためもの		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・だいず	こめ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・でんぷん	しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・にら・キャベツ・さやいんげん・しめじ	1ねんせいのきゅうしょくは13日（月）からです。たのしみにしていてください！
14 火	ケチャップ ライス ぎゅうにゅう	てりやきチキン ごまポテト ジュリエンヌスープ		ウインナーソーセージ・ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも・いりごま	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・しょうが・キャベツ・セロリー	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき こうやどうふのにもの かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	しょうが・ゆず・にんじん・さやいんげん・しいたけ・かぶ・こまつな・ながねぎ	16日（木） ・ホイコーローどん ホイコーローどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。
16 木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう	（ホイコーローどんのぐ） フライドポテト(あげ) わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・じゃがいも・いりごま	キャベツ・ピーマン・にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが・もやし・えのきたけ	17日（金） ・ちくわのいそべあげ 1～2ねんせい　1こ 3～6ねんせい　2こ
17 金	にこみうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) きんときまめのあまに ぶたにくとこまつなの ごまいため		とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・きんときまめ・ぶたにく	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・すりごま	ながねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	こんげつの「しゅん」のしょくざい ・（はる）キャベツ ・じゃがいも　・たまねぎ ・かぶ　・たけのこ ・みつば　・にら ・わかめ　・さわら ・かつお どのメニューにはいっているでしょう？ さがしてみてくださいね！
20 月	コッペパン ぎゅうにゅう	ホキのたつたあげ(あげ) さんしょくソテー コーンポタージュ		ぎゅうにゅう・ホキ・ベーコン・なまクリーム	コッペパン・でんぷん・あぶら・こむぎこ・バター	しょうが・さやいんげん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき ひじきとツナのそぼろに みつばのすましじる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ツナ・ひじき・あぶらあげ・みそ・とうふ	こめ・さとう・あぶら	ほうれんそう・ながねぎ・にんじん・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・しめじ・しいたけ・みつば	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ちくぜんに たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・さといも・こんにゃく・ごまあぶら	ながねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・たけのこ・たまねぎ	
23 木	たけのこごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものにもの キャベツのみそしる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	にんじん・たけのこ・たまねぎ・さやいんげん・しいたけ・キャベツ・もやし・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	23日（木） ・やきししゃも 1～2ねんせい　1ほん 3～6ねんせい　2ほん
24 金	カレーライス ぎゅうにゅう	（カレーライスのぐ） きりぼしだいこんのサラダ かんきつるい(きよみオレンジ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・こんぶ	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・みずあめ・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・きよみオレンジ	24日（金） ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。
27 月	みそラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも(あげ) チンゲンサイのソテー （みそラーメンのスープ）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	むしちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぷん・オイスターソース・ごまあぶら	チンゲンサイ・もやし・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうが・キャベツ・にら・ながねぎ・とうもろこし	27日（月） ・みそラーメン ちゅうかめんを、みそラーメンのスープにつけてたべてください。
28 火	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう	メルルーサの こうそうパンこやき キャベツのサラダ スコッチブロス	かんきつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ウインナーソーセージ・こんぶ	こめ・バター・オリーブゆ・パンこ・あぶら・おおむぎ・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく・パセリ・バジル・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	給食だよりに、「食物アレルギーについてのお知らせ」を掲載しています。ご確認ください。
30 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) うらがみそぼろ はりはりじる		わかめ・ぎゅうにゅう・かつお・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・みずな・しめじ	

＊材料等の都合により献立を変更する場合があります。
＊献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
＊油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
＊予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
＊毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、３つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。

今月の栄養価（基準値）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	599 （650）	27.7 （21.1～32.5）