よていこんだてひょう

令和7年4月分　　昭島市立富士見丘小学校

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
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのにもの じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・さば・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとうございます
10 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ まめじゃこ （あげだいず)(あげ) チャプチェ		ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・だいず・かえりにぼし・とりにく	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・ごまあぶら・でんぷん・いりごま・はるさめ	しょうが・にんにく・にんじん・ながねぎ・しいたけ・にら・たまねぎ・キャベツ	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ(あげ) にくじゃが とうふのすましじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・とうふ	こめ・でんぷん・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・ながねぎ	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき くきわかめのいために ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・わかめ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・いりごま・あぶら・こんにゃく・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・だいこん・ながねぎ・こまつな	１４日（げつ） １ねんせいのきゅうしょくがはじまります！
15 火	コーンライス ぎゅうにゅう	フライドチキン(あげ) こんにゃくサラダ やさいスープ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・こんぶ	こめ・あぶら・でんぷん・こんにゃく・さとう	たまねぎ・とうもろこし・パセリ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす・だいこん	こんげつの 「しゅん」のしょくざ ・（はる）キャベツ ・じゃがいも　・たまねぎ ・ごぼう　・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！
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	バラやき 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・とりにく・こんぶ	こめ・ごまあぶら・さとう・みずあめ・いりごま・でんぷん・はるさめ	たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん・とうもろこし・キャベツ・たけのこ・ながねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ きんぴらごぼう キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら・しらたき・ごまあぶら・いりごま	ながねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな	
18 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	（しょうゆラーメンのスープ） だいがくいも(あげ) きりぼしだいこんのいためもの		ぶたにく・ぎゅうにゅう・ベーコン	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・いりごま・さつまいも・さとう・みずあめ・でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・にら・ながねぎ・きりぼしだいこん・さやいんげん・しめじ	１８日（きん） ・しょうゆラーメン ちゅうかめんを、しょうゆラーメンのスープにつけてたべてください。
21 月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	（ちゅうかどんのぐ） あげしゅうまい(あげ) はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・いか・ぎゅうにゅう・こんぶ	こめ・あぶら・オイスターソース・でんぷん・ごまあぶら・しゅうまいのかわ・パンこ・はるさめ・みずあめ・さとう	しょうが・にんにく・はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・きくらげ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	２１日（げつ） ・ちゅうかどん ちゅうかどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) ごもくまめ のっぺいじる		ぎゅうにゅう・かつお・だいず・こんぶ・とりにく・とうふ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・さといも	しょうが・にんじん・ごぼう・しいたけ・だいこん・こまつな・ながねぎ	・あげしゅうまい １～４ねんせい　２こ ５～６ねんせい　３こ
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき キャベツとぶたにくのみそいため さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら・ぶたにく・みそ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ながねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・しいたけ・ごぼう・たけのこ	
24 木	カレーライス ぎゅうにゅう	（カレーライスのぐ） さんしょくソテー ミックスフルーツ		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・さやいんげん・とうもろこし・もも・なつみかん	２２日（か） ３・４ねんせい　えんそく
25 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ ペンネのトマトに かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう・たまご・ハム・チーズ・なまクリーム・ベーコン	しょくパン・じゃがいも・バター・マカロニ・オリーブゆ・さとう・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・さやいんげん・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ・とうもろこし・かぼちゃ	２４日（もく） ・カレーライス カレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき にあえっこ たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・とうふ・なまあげ・わかめ・みそ	こめ・さとう・でんぷん・あぶら	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・たまねぎ	
30 水	たけのこごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものそぼろに すましじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・とうふ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん	にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・グリンピース・ながねぎ・えのきたけ・しいたけ	３０日（すい） ・やきししゃも １～２ねんせい　１ぽん ３～６ねんせい　２ぽん

＊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)
	598 （650）	26.9 （21.1～32.5）

～「食物アレルギー対応給食」及び「牛乳を飲用できない児童・生徒」について～

学校給食で使用する食品について

学校給食で使用する食品は原材料としては使用していないにもかかわらず、アレルギーの特定原材料が意図せず最終製品に混入されてしまうことがあります。

① 食品の製造工場内では、アレルギー物質を含んだ食品を使用・製造していることがあります。
② しらす、海藻等の海産物は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
③ かまぼこ等の原料になる魚は、えび、かにを食べています。
④ 給食の調理器具類や揚げ油は、共用しています。
（アレルギー対応専用調理室では専用器具を使用します。）

★食物アレルギー対応給食

食物アレルギーにより、学校給食が一部食べられない児童・生徒に対し、５品目を使用しない別献立による小・中学校共通の食物アレルギー対応給食を提供する制度です。

【対象とする原因食品】
①卵
②魚卵
③牛乳・乳製品（料理使用分）
④えび
⑤小麦

【申請方法】
「食物アレルギー対応給食実施要綱」に基づき申請していただきます。申請を希望される方は栄養士、養護教諭又は担任教諭にご相談ください。

★牛乳を飲用できない児童・生徒について

食物アレルギーなどにより、学校給食の牛乳が飲用できない児童・生徒の牛乳代金相当額を減額する制度があります。令和7年度の給食費は、無償化となるため差し引きはありませんが、牛乳を飲用しない場合は、以下の方法でお申し出ください。

【申請方法】
①担任教諭に申請することを申し出てください。
②担任教諭から申請書をお渡しいたします。
③申請書に必要事項を記入し、担任教諭に提出してください。
④申請が承認されると、学校長より保護者宛にその旨が通知されます。

※一度申請すると進級しても継続されますので、毎年申請書を提出する必要はありません。ただし、昭島市内の公立中学校へ進学する時は申請が必要です。
※牛乳飲用再開の場合は、担任教諭に申し出てください。担任教諭から再開に係る届出書をお渡しいたします。

昭島市の学校給食では、食品表示法でアレルゲンを含む食品に関する表示が義務付けられている特定原材料と、表示が推奨されている食品の２８品目のうち、かに、そば、落花生（ピーナッツ）、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、牛肉、バナナは使用しません。また、種実類については、ごま・栗・カカオを使用しています。魚卵について、たらこは使用しません。上記以外のアレルギーがある方は、詳細な献立表をお渡ししますので栄養士等にご連絡ください。