

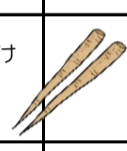
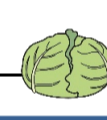


日曜	しゅしょくのみもの		りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	《メ モ》
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 まめじゃこ ちんげんさいのソテー			ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・だいず・かえりにほし	こめ・オイスターソース・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん・いりごま	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・にら・ほししいたけ・チンゲンサイ・もやし・エリンギ	にゅうがく・しんきゅう おめでとう!! 
15月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ にあえっこ めったじる			ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・とうふ・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・さつまいも・こんにゃく	しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・たまねぎ・こまつな	
16火	コーンライス ぎゅうにゅう	さけのハーブ焼き ジャーマンポテト トマトスープ			ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・いんげんまめ	こめ・あぶら・オリーブゆ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく・キャベツ・マッシュルーム・トマト・しょうが	☆1ねんせいのきゅうしょくは、15日からです。おたのしみに!!
17水	ごはん ぎゅうにゅう	バラ焼き だいこんのナムル 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	こめ・ごまあぶら・さとう・はちみつ・いりごま・でんぶん・はるさめ	たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・だいこん・こまつな・にんじん・とうもろこし・キャベツ・ながねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	・19日 ピビンバ ピビンバのぐを、ごはんにのせてたべてください。
18木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ にくじゃが こじる			ぎゅうにゅう・かつお・ぶたにく・だいず・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・じゃがいも・しらたき・こんにゃく	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・だいこん・ながねぎ	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。)
19金	ピビンバ ぎゅうにゅう	(ピビンバのぐ) だいがくいも とうふスープ			ぶたにく・ぎゅうにゅう・とうふ・ベーコン・わかめ	こめ・あぶら・いりごま・さとう・ごまあぶら・さつまいも・みずあめ・でんぶん	にんにく・しょうが・だいずもやし・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ・チンゲンサイ	
22月	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ ごもくまめ やさしいみそしる			ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・だいず・こんぶ・とりにく・みそ	こめ・さとう・でんぶん・こんにゃく	ながねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな	
23火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ はるさめのいためもの ちんげんさいのスープ			ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・ベーコン	こめ・でんぶん・あぶら・はるさめ・オイスターソース・ごまあぶら・いりごま	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・にら・きくらげ・チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ	
24水	カレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレー) さんしょくソテー ミックスフルーツ			とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・バター・こむぎこ・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・みかん・りんご	
25木	チーズパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ ペンのトマトに 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	チーズパン・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・にんじん・マッシュルーム・トマト・にんにく・とうもろこし・かぼちゃ	
26金	わかめごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ キャベツと ぶたにくのみそいため のっぺいじる	にいがたけんの きょうどりょうり		わかめ・ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・みそ・とりにく・とうふ	こめ・いりごま・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・さといも	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・ながねぎ	
30火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき じゃがいものそぼろに かきたまじる			あぶらあげ・ぎゅうにゅう・さば・とりにく・たまご	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶん	にんじん・たけのこ・しょうが・たまねぎ・グリーンピース・ながねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	

* 材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。
 * 毎日の食材をあか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランス良く食べるための参考にしてください。
 * 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。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 604 (650)	たんぱく質(g) 26.3 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

お知らせ ~「食物アレルギー対応給食」及び「牛乳代金相当額の減額」について~

★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けます。申請を希望される方は栄養士、養護教諭又は担任教諭に御相談ください。

★牛乳代金相当額の減額


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です。

【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。
 ※令和6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。

こんげつの「しゅん」のしょくざい

- ・グリーンピース
- ・たけのこ
- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・かつお
- ・ごぼう
- ・にら
- ・さわら
- ・わかめ

どのメニューにはいつているでしょうか?
さがしてみてくださいね!



昭島市の学校給食では、食品表示法でアレルギー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、まつたけは使用しません。また、種実類については、ごま・栗・カカオを使用しています。(食品表示基準の一部改訂により、令和5年3月9日から、くるみが特定原材料に追加されました。令和7年3月31日までは経過措置期間です。)
 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。

問い合わせ先: 拝島第二小学校栄養士