



よていこんだてひょう



令和6年5月分

昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくの 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	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	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
1水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう・とり く・ベーコン・ヨーグル ト	まっちゃんパン・はちみ つ・あぶら・じゃがい も・マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ こまつな	<p>★5月1日は八十八夜です。八十 八夜に収穫したお茶は、縁起物 とされています。このことにち なで、1日は「抹茶パン」が 登場します。</p> <p>• 8日 やきししゃも 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん</p> <p>• 9日 スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんに のせてたべてください。</p> <p>• 14日 ちくわのあしたばあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ</p> <p>• 20日 はたはたのからあげ 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん</p>
2木	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまごの あますあんかけ こうやどうぶのにも キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご とりく・こうやどう ぶ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら でんぶん・ごまあぶら	ひろしまな・きょうな・だいこん ば・ながねぎ・にんじん・たま ねぎ・さやいんげん・キャベツ・も やし・こまつな	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	シーホー豆腐 チャプチェ ちゅうかサラダ	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・ごまあぶ ら・はるさめ・オイス ターソース	たまねぎ・にんじん・たけのこ ・ながねぎ・にら・トマト・しょ うが・にんにく・キャベツ・きくら げ・もやし・きゅうり・とうもろ こし	
8水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも けいちゃん けんちんじる	ぎふけんの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅう ししゃも・とりく・み そ・とうふ	こめ・あぶら・さとう ・ごまあぶら・でんぶん ・こんにゃく	しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・だいこん ・ごぼう・ながねぎ・こまつな	
9木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) ミックスポップビーンズ はるさめスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅ う・きんときまめ・てぼ う・だいず・とりく	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま ・でんぶん・はるさめ・ご まあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ ・にんじん・にら・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・えだま め	
10金	キャベツと ツナのスパゲティ ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに たっぷりやさいのトマトスープ みかんかん		ベーコン・まぐる・ぎゅ うにゅう・いんげんまめ	スパゲティ・あぶら・パ ター・オリーブゆ・さつ まいも・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんにく ・にんじん・セロリー・マッシュ ルーム・トマト・みかん	
14火	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ きんときまめのあまに きりほしだいこんのサラダ	しそ ドレッシング	とりく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうにゅ う・やきちくわ・きんと きまめ	うどん・こむぎこ・あぶ ら・さとう	にんじん・こまつな・ながねぎ ・ほししいたけ・あしたば・きりほ しだいこん・もやし・きゅうり	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ぶりかけ	ぎゅうにゅう・さば・み そ・こんぶ・かつおぶし も	こめ・あぶら・しらた き・ごまあぶら・さと う・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こ まつな・ながねぎ	
16木	きのこピラフ ぎゅうにゅう	たらのしモンソースかけ コーンポテト とうにゅうスープ		とりく・ぎゅうにゅ う・たら・ベーコン・と うにゅう	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・じゃがい も・こめこ	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・えのきたけ・しめじ・し モン・とうもろこし・パセリ	
17金	お弁当の日 給食はありませんのでお弁当をお持ちください。						
20月	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) はたはたのからあげ わかめサラダ おこめのガトーショコラ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・はたはた・わかめ ・とうにゅう	むしちゅうかめん・あぶ ら・でんぶん・ごまあぶ ら・さとう・こめこ	にんにく・しょうが・にんじん ・もやし・きくらげ・にら・なが ねぎ・だいこん・とうもろこし	
21火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき ひじきのごもくに さつまじる	アメリカの かていりょうり	ぎゅうにゅう・たまご ・とりく・ひじき・だい ず・あぶらあげ・なまあ げ・みそ	こめ・さとう・あぶら ・さつまいも	あかしそ・にんじん・たまねぎ ・ほうれんそう・さやいんげん・た けのこ・こまつな・だいこん・な がねぎ	
22水	ターメリック ライス ぎゅうにゅう	チリコンカン こんにゃくサラダ スープスパゲティ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・わかめ・ ベーコン	こめ・オリーブゆ・あぶ ら・じゃがいも・さと う・こむぎこ・こんにゃ く・スパゲティ	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・きゅうり	
23木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ なまあげのみそいため つぼんじる	くまもとけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さば・な まあげ・みそ・とり く・やきとうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりごま ・こんにゃく	しょうが・ながねぎ・にんじん ・にんにく・ごぼう・だいこん・ほ ししいたけ	
24金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのいそべあげ くきわかめのいために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・あ おのり・わかめ・あぶ らあげ・ぶたにく・と うふ・みそ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・こんにゃく・さと う・いりごま・ごまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・ごぼう・だ いこん	
27月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) あおのりフライドポテト みしょうかん		ぶたにく・だいず・ぎゅ うにゅう・あおのり	こめ・あぶら・こむぎ こ・バター・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ ・にんじん・りんご・かわちばんか ん	
28火	しょくパン ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース アスパラソテー コーンポタージュ	りんごジャム	ぎゅうにゅう・たまご ・ベーコン・チーズ・なま クリーム	しょくパン・あぶら・さ とう・でんぶん・じゃが いも・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・トマト・グ リーンアスパラガス・キャベツ・ とうもろこし・りんごジャム・パ セリ	
29水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき にくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら ・みそ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら ・でんぶん・じゃがいも ・しらたき・こんにゃく	しょうが・ゆず・たまねぎ・に んじん・さやいんげん・だいこん ・こまつな・ごぼう・ほししいたけ	
30木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき きりほしだいこんのもの すましじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅ う・さけ・かまぼこ・と うふ	こめ・いりごま・さと う・あぶら	きりほしだいこん・にんじん・さ やいんげん・えのきたけ・なが ねぎ・みつば・ほししいたけ	
31金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものあまからに やさいのうまに はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・えび・いか	こめ・さつまいも・さと う・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・ごま あぶら・はるさめ	しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・たけのこ ・ピーマン・きくらげ・きゅうり ・とうもろこし	

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。バランスよ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。
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、事務室の栄養士までお願いします。



今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
591 (650)	26.3 (21.1~32.5)

こんげつの 「しゅん」のしょくざい

- あしたば
- アスパラガス
- じゃがいも
- にんにく
- はたはた
- かわちばんかん
- キャベツ
- ごぼう
- にら
- きくらげ
- 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！

• 27日 ドライカレー
ドライカレーのぐを、ごはん
にかけてたべてください。

飲用牛乳の ストローレス化について

令和4年度4月から学校給食
用牛乳の容器については、ス
トローレス紙パックが導入さ
れました。令和6年4月から
牛乳メーカーよりストロー
の配布を終了する旨の通知が
あり、環境負荷低減を進める
ため、令和6年4月からスト
ローレスを実施しています。
今後もアレルギー等、特別な
配慮が必要な場合は、スト
ローの提供は継続いたします。
御協力をお願いいたします。