

令和8年5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 のひもの	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るのえる	びこう
1 金	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	さばのトマトソースがけ コーンポタテ ABCスープ		ぎゅうにゅう・さば・とりにく	まっちゃんパン・あぶら・さとう・でんぶん・じゃがいも・マカロニ	にんにく・たまねぎ・トマト・パセリ・とうもろこし・にんじん・キャベツ	★5月2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。このことにちなんで、1日は「抹茶パン」が登場します。
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー(あげ) ちゅうかサラダ にらたまスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・とうふ・たまご・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・みずあめ	しょうが・にんにく・ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・とうもろこし・たまねぎ・にら	
11 月	ピラフ ぎゅうにゅう	さけのハーブやき キャベツのソテー トマトスープ ヨーグルト		とりにく・ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン・だいず・ヨーグルト	こめ・あぶら・バター・オリーブゆ・じゃがいも・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・にんにく・パセリ・パセリ・さやいんげん・キャベツ・トマト	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかふうあげぎょうざ(あげ) もやしいたけ とうろスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ベーコン・わかめ	こめ・ごまあぶら・はるさめ・オイスターソース・こむぎこ・ぎょうざのかわ・あぶら	しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・もやし・しめじ・こまつな・ながねぎ	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあまずあんかけ こぼろのしぐれに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・こんにゃく	ながねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな	こんげつ 「しゅん」のしょくざい ・あしたば ・じゃがいも ・アスパラガス ・うど ・わかめ ・キャベツ ・にんにく ・にら ・わかめ どのメニューにはいっているでしょうか？ さがしてみてくださいね！
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげ) やさしいたけ にくだんごスープ		ぎゅうにゅう・いか・とりにく	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・トマト・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・はくさい・しめじ	
15 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) わかめサラダ (ジャージャーめんのく)	ごますだれ	ぎゅうにゅう・きびなご・わかめ・ぶたにく・だいず・みそ	むしちゅうかめん・でんぶん・あぶら・いりごま・すりごま・さとう・ごまあぶら	キャベツ・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・しいたけ・たけのこ	
18 月	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのく) けんちんじる りんごかん		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん・さといも・ごまあぶら・こんにゃく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・にら・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな・りんご	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやき きわわめのため むらもじる		ぎゅうにゅう・さわら・わかめ・あぶらあげ・とうふ・たまご	こめ・さとう・こんにゃく・いりごま・ごまあぶら・でんぶん	ながねぎ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・こまつな	15日(金) ・ジャージャーめん ・ジャージャーめんのくを、ちゅうかめんにかけて食べてください。
20 水	ドライカレー ぎゅうにゅう	フライドポテト(あげ) キャベツのサラダ (ドライカレーのく)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・こんぶ	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター・みずあめ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・りんご・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	18日(月) ・スタミナどん ・スタミナどんのくを、ごはんにかけて食べてください。
21 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃものあまからだれ うどいりきんぴら じゃがいものみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ししゃも・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・ごぼう・うど・さやいんげん・たまねぎ	20日(水) ・ドライカレー ・ドライカレーのくを、ごはんにかけて食べてください。
22 金	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ(あげ) こうやどうふのそぼろに からしあえ	からししょうゆ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・こうやどうふ	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう・でんぶん	にんじん・こまつな・ながねぎ・しいたけ・あしたば・にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・もやし	21日(木) ・ししゃものあまからだれ 1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん
25 月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ アスパラのこまあえ やさしいみそしる	ごまだれ	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・わかめ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・ねりごま・すりごま・じゃがいも	あかしそ・ながねぎ・しょうが・グリーンアスパラガス・とうもろこし・キャベツ・にんじん・だいこん・はくさい・こまつな	22日(金) ・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
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのパンこやき クリームポテト スープカレー かんきつとい (かわちばんかん)	ほっかいどうの めいぶつりょうり	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ベーコン・なまクリーム・チーズ・とりにく	こめ・オリーブゆ・パンこ・じゃがいも・バター・あぶら	パセリ・パセリ・にんにく・だいこん・にんじん・たまねぎ・きりマン・さやいんげん・りんご・トマト・かわちばんかん	27日(水) ・ちゅうかどん ・ちゅうかどんのくを、ごはんにかけて食べてください。
27 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	あおりのポップビーンズ (あげだいず)(あげ) チンゲンサイのオイスターいため (ちゅうかどんのく)		ぎゅうにゅう・だいず・あおりの・ぶたにく・いか・えび	こめ・でんぶん・あぶら・オイスターソース・ごまあぶら	にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・きくらげ	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのとさすかけ(あげ) にあえっこ もすくのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・とうふ・もすく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・えのきだけ・こまつな・ながねぎ	
29 金	しょくパン ぎゅうにゅう	ツナのキッシュ きのこやさしいのソテー ポークビーンズ	フランスの りょうり	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・なまクリーム・チーズ・とりにく・ぶたにく・だいず	しょくパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・えのきだけ・もやし・こまつな・にんにく・しょうが・グリーンピース・トマト	
				今月の栄養師 (基準値)	エネルギー(kcal) 606 (650)	たんぱく質(g) 28.7 (21.1～32.5)	

*材料など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るための参考にしてください。



<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



昭島市立学校給食課では、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。在学中のお子様が複数いる場合、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せよう、お願いいたします。
※回答受付期間は【5月15日(金)まで】です。

インターネット

