

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 からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとなる	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 こまびだし 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・でんぶん・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・こほう・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	ブルコギ 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・こまあぶら・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・こまあぶら・でんぶん・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	マーボー豆腐 あまからポップピーズ (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・こまあぶら・でんぶん	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 こまポテト ジュリエンスープ		ウイナーソーセージ・ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・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	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆあんやき こうやとうふのもの かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・こうやとうふ・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・こまあぶら	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・でんぶん・こまあぶら・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・えのきだけ	16日(木) ・ホイコーローどん ホイコーローどんのぐを、ごはんにかけて食べてください。
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 こまいため		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・こまあぶら・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	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
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・でんぶん・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	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 ・かぶ ・みつば ・わかめ ・かつお どのメニューにはいつているでしょう? さがしてみてくださいね!
21火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき 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・でんぶん・さといも・こんにゃく・こまあぶら	ながねぎ・しょうが・こほう・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	やしきしゃも じゃがいものにも 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・えのきだけ・ながねぎ・こまつな	23日(木) ・やしきしゃも 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 うらがみそぼろ (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、ごはんにかけて食べてください。
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・でんぶん・オイスターソース・こまあぶら	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食べてください。
28火	とりごほう 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・ウイナーソーセージ・こんぶ	こめ・バター・オリーブ油・パンこ・あぶら・おむぎ・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・こほう・にんにく・パセリ・パジル・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	かつおのこまがらめ(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・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・こまあぶら	しょうが・にんじん・こほう・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動きの特徴で、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。

今月の栄養師
(基準値)

エネルギー(kcal)
599
(650)

たんぱく質(g)
27.7
(21.1〜32.5)