



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 なつやちからのもになる	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
1金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのまっちゃんこめこあげ(あげ) パンパンソーテー シーホーどうふ	八十八夜の 献立	ぎゅうにゅう・ちくわ・ みそ・ぶたにく・とう ふ	こめ・こめこ・でんぶ ん・あぶら・ねりこま・ さとう	まっちゃん・にんにく・しょうが・も やし・きゅうり・にんじん・たけ のこ・しいたけ・トマト・たまね ぎ・ながねぎ・ピーマン	こんげつ こんだて 今月の献立より 1日(金) 立春から88日目の日 を「八十八夜」とい います。「夏も近づく八 十八夜…」という「茶 摘み」の歌詞のとおり、 八十八夜は新茶の芽を 摘む時期です。 八十八夜に摘まれた新 茶を飲むと病気になる ない、長生きするなど、 縁起の良い言い伝えも あります。 2日(土)の八十八夜 にちなみ、抹茶が入っ た衣をつちくわにつけ て、油で揚げます。
7木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそだれかけ ぶたにくとだけこのあまからいため よしのじり	奈良県の 食文化紹介	ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とり にく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・こんにやく・ オイスターソース・い りこま・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たけのこ・た まねぎ・ピーマン・にんじん・しめ じ・ながねぎ・こまつな	八十八夜に摘まれた新 茶を飲むと病気になる ない、長生きするなど、 縁起の良い言い伝えも あります。 2日(土)の八十八夜 にちなみ、抹茶が入っ た衣をつちくわにつけ て、油で揚げます。
8金	みそラーメン (めん) ぎゅうにゅう	みそラーメン(ぐ) はるまき(あげ) やさしいゆかりあえ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ	ちゅうかめん・でんぶ ん・さとう・あぶら・ご まあぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ・しい たけ・だいこん・きゅうり・にんじ ん・あかじそ・しょうが・にんにく・ とうもろこし・たまねぎ・もやし	
11月	ごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ しおにくじゃが わかだけじり		ぎゅうにゅう・あじ・ぶ たにく・とうふ・わかめ	こめ・あぶら・こめこ・ さとう・でんぶん・こんに やく・じゃがいも・こ まあぶら	にんじん・たまねぎ・しょうが・に んにく・しいたけ・たけのこ・えの きたけ・こまつな・ながねぎ	
12火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのとてりやきソースかけ ツナチーズポテト しろいんげんまめのポターージュ		ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・チーズ・ペ ーコン・いんげんまめ・と うにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・さとう・ でんぶん・じゃがいも・ こむぎこ・バター	しょうが・えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・マッシュルーム・とうも ろこし・パセリ	
13水	ターメリックライス ぎゅうにゅう	ひきにくとまめのトマトにこみ やさしいソー おうとうかん		ぎゅうにゅう・ハム・ぶ たにく・だいず	こめ・あぶら・じゃがい も・さとう・こめこ	もも・しめじ・とうもろこし・もや し・ピーマン・にんにく・たま ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ト マト	こんげつ ちいさ しょうが 今月の地域の紹介
14木	あしたばパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさしいのケチャップに さつまいものミルクかりんとう たまごスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とりにく・たまご	パン・さつまいも・あぶ ら・さとう・でんぶん・ いりこま	にんにく・しょうが・にんじん・た まねぎ・しめじ・ピーマン・キャ ベツ・こまつな	かん さい ち ほう 関西地方 7日(木) 奈良県の紹介 奈良県の吉野地方では、 「くす」という植物の 根から「くす粉」を取 り、くす粉を使って舌 ざわりのよい汁を作 っていたそうです。給 食では、くす粉の代わ りに、じゃがいもでん 粉を使って作ります。
15金	ごはん ぎゅうにゅう	ハムカツ(あげ) やさしいごまあえ はるやさしいみそしる		ぎゅうにゅう・ハム・あ ぶらあげ・みそ	こめ・こむぎこ・パンこ あぶら・さとう・すり こま・いりこま・ねりこ ま・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・えのきたけ・もやし・チ ンゲンサイ・あかピーマン・たま ねぎ・たけのこ・キャベツ	
18月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさきやき きんぴらこぼろ じゃがいもみそしる		ぎゅうにゅう・とり にく・ひじき・たまご・ち くわ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ こんにやく・いりこま・ じゃがいも	にんじん・ながねぎ・えだまめ・こ ぼろ・さやいんげん・たまねぎ・だ いこん・こまつな	
19火	げんまいパン ぎゅうにゅう	さけのパンこやき カスレふうじにこみ やさしいスープ		ぎゅうにゅう・さけ・ウ ィンナーソーセージ・だ いず・いんげんまめ・と りにく	パン・あぶら・オリーブ ゆ・パンこ・さとう・ じゃがいも	にんにく・パセリ・たまねぎ・マッ シュルーム・トマト・にんじん・ キャベツ	
20水	チキンカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう	チキンカレーライス(ぐ) アスパラいりソー かんとつうい(かわちはんかん)		ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく	こめ・あぶら・じゃがい も・こむぎこ・バター・ さとう	かわちはんかん・にんじん・とうも ろこし・キャベツ・グリーンアスパ ラガス・しょうが・にんにく・たま ねぎ・りんご	
21木	お弁当の日						
22金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのかんきつだれかけ(あげ) ぶたにくとこんにゃくのにも とうふのみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・ ぶたにく・あぶらあげ・ とうふ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・こんにゃ く・さといも	しょうが・ゆず・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・だいこん・えの きたけ・こまつな	昭島市には、年3回 「お弁当の日」 があります。 その日は、給食の提供 はありません。 学校における実施日を 確認いただき、お弁当 の御準備をお願いいた します。 (裏面：給食だより参照)
25月	くろざとうパン ぎゅうにゅう	いかのガーリックしょうゆやき フレンチサラダ コーンクリームシチュー		ぎゅうにゅう・いか・ ペーコン・とりにく・な まクリーム	パン・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・じゃがい も・こむぎこ・バター	にんにく・にんじん・もやし・キャ ベツ・きゅうり・たまねぎ・とうも ろこし・マッシュルーム	
26火	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) ぶたにくとまめのこみ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・きびな ご・ぶたにく・だいず・ なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・さとう	しょうが・にんじん・ながねぎ・だ いこん・たまねぎ・キャベツ	
27水	ごはん ぎゅうにゅう	かいせんいりちゅうかあんかけ スパイシーローストビー はるさめソー		ぎゅうにゅう・だいず・ とりにく・ぶたにく・い か・えび・ほたて	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・はるさめ・ ごまあぶら・さとう・オ ィスターソース	にんじん・もやし・ピーマン・しょ うが・にんにく・たまねぎ・キャ ベツ・たけのこ・しいたけ・こまつ な・ながねぎ	
28木	わかめごはん ぎゅうにゅう	なまあげのちゅうかいため あおのりポテ フォースープ		わかめ・ぎゅうにゅう・ あおのり・ぶたにく・な まあげ・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶ ら・さとう・オィスター ソース・でんぶん・ごま あぶら・こめこめん	にんにく・にんじん・たけのこ・き くらげ・チンゲンサイ・しょうが・ たまねぎ・もやし・はねぎ	
29金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのくろこしょうやき だいこんサラダ はるやさしいのスープに		ぎゅうにゅう・とり にく・ぶたにく	こめ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう・じゃがい も・オリーブゆ	しょうが・にんにく・にんじん・と うもろこし・だいこん・きゅうり・ セロリ・たまねぎ・キャベツ・グ リーンアスパラガス	
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 600 (650)	たんぱく質(g) 26.6 (21.1~32.5)

こんげつ こんだて
今月の献立より

1日(金)
立春から88日目の日
を「八十八夜」とい
います。「夏も近づく八
十八夜…」という「茶
摘み」の歌詞のとおり、
八十八夜は新茶の芽を
摘む時期です。
八十八夜に摘まれた新
茶を飲むと病気になる
ない、長生きするなど、
縁起の良い言い伝えも
あります。
2日(土)の八十八夜
にちなみ、抹茶が入っ
た衣をつちくわにつけ
て、油で揚げます。

こんげつ ちいさ しょうが
今月の地域の紹介

かん さい ち ほう
関西地方

7日(木)
奈良県の紹介
奈良県の吉野地方では、
「くす」という植物の
根から「くす粉」を取
り、くす粉を使って舌
ざわりのよい汁を作
っていたそうです。給
食では、くす粉の代わ
りに、じゃがいもでん
粉を使って作ります。



昭島市には、年3回
「お弁当の日」

があります。
その日は、給食の提供
はありません。
学校における実施日を
確認いただき、お弁当
の御準備をお願いいた
します。
(裏面：給食だより参照)



今月の
あきしまのやさしいは、
こまつな
たまねぎ
にんじん
です。*太字表記



<魚に関するアンケート調査>に御協力お願いいたします



昭島市学校給食課では、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すよう、お願いいたします。

※回答受付期間は【5月15日(金)まで】です。

