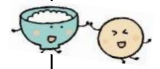
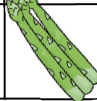


令和8年4月分

昭島市学校給食共同調理場

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 ねつやからのもことになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	びこう	
8水	入学式 2年生と6年生はお弁当持参						1年生開始日	
9木	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ だいがくいも わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ・わかめ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん・こまあぶら・いりこま	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・えのきだけ・ながねぎ	13日(月) 玉川小 14日(火) 光華小 15日(水) 東小 共成小 中神小 成隣小 拝三小	
10金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こまつないりおひたし とんじる		ぎゅうにゅう・さば・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・じゃがいも	もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ	16日(木) 拝一小	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ ツナコーンポテト ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ベーコン	こめ・あぶら・オリーブゆ・さとう・でんぶん・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・えだまめ・とうもろこし・セロリー・にんじん・キャベツ		
14火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのからあげ(あげ) にくじゃが みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・しらたき・じゃがいも・さとう・こまあぶら・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ながねぎ	こんげつ ちいき しょうかい	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 あおりのローストピーズ こんにゃくいりサラダ		ぎゅうにゅう・だいず・あおりの・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・こんにゃく・こまあぶら・さとう・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・たけのこ・ながねぎ・にら	とうきょうと	
16木	わかめごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき なまあげのにも のっぺいじる		わかめ・ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・なまあげ・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・こんにゃく・さといも	しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	毎月テーマを決めて、日本各地の郷土料理や、地域の食文化を紹介する献立を提供していきます。 今月は東京都の食文化について紹介します。	
17金	ごもくあんかけめん(めん) ぎゅうにゅう	ごもくあんかけめん(ぐ) ししゃものいそべあげ(あげ) きんとときまめのあまに		ぎゅうにゅう・ししゃも・あおりの・きんとときまめ・ぶたにく・なまあげ	ちゅうかめん・こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・オイスターソース・こまあぶら	しょうが・にんにく・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・あかピーマン・ながねぎ	人口約1300万人の人々が暮らし、大都市でありながら、都市農業ならではの多彩な農産物の他、島しょ部で水揚げされる水産物も豊富です。	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこみみやき きりぼしだいこんのにも はるやさのみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・こまあぶら・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ	27日(月)の献立では、東京都の「かつお」「糸寒天」「キャベツ」について取りあげます。	
21火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのスパイシーあげ(あげ) ホイコーロー ワントンスープ		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・みそ・とりにく	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・オイスターソース・こまあぶら・ワントン	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しいたけ・もやし・ながねぎ		
22水	バターロールパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ABCスープ まっちゃケーキ		ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・だいず・ベーコン	パン・さとう・あぶら・こめこ・じゃがいも・こむぎこ・マカロニ・オリーブゆ	まっちゃ・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		
23木	ごはん ぎゅうにゅう	めばるのぼんすかけ(あげ) えびいりちゅうかいため こまだんたんふうみそじる		ぎゅうにゅう・めばる・ぶたにく・えび・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・はるさめ・オイスターソース・こまあぶら・ねりこま・すりこま	しょうが・ゆず・だいこん・にんにく・たけのこ・にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ・ながねぎ		
24金	ポークカレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう	ポークカレーライス(ぐ) やさいのせんぎりいため かんきつるい(きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	きよみオレンジ・にんじん・ごぼう・もやし・ピーマン・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご		
27月	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのケチャップソースがけ(あげ) いとかんていりりサラダ キャベツのみそじる	東京都の食文化紹介		ぎゅうにゅう・かつお・かんてん・わかめ・あぶらあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら	しょうが・にんじん・もやし・とうもろこし・きゅうり・キャベツ・えのきだけ・ながねぎ	今月のあきしまのやさしいは、こまつなだいこんながねぎです。＊太字表記
28火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグデミソースがけ コールスローサラダ とうにゅうチャウダー		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・とうにゅう	こめ・パンこ・でんぶん・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	たまねぎ・にんにく・にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・マッシュルーム		
30木	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	アスパラとハムのオムレツ ポトフ りんごかん		ぎゅうにゅう・ハム・たまご・とうにゅう・ウインナーソーセージ	パン・オリーブゆ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・グリーンアスパラガス・マッシュルーム・パセリ・りんご・セロリー・にんじん・キャベツ		
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) 612 (650)	たんぱく質(g) 26.4 (21.1～32.5)	



☆昭島市学校給食共同調理場について☆

昭島市学校給食共同調理場は、市立小学校8校分および3700食の学校給食と、市立小中学校全てのアレルギー対応食を調理する令和6年度に新設された施設です。献立作成や給食管理、食材料の選定、注文等は、昭島市で配置された栄養士が担当していて、児童・生徒の社会科見学の受け入れや、市民向けの試食会等も定期的に行っています。調理業務や配送業務は、委託業者の職員が担当しています。

安全・安心であることを第一に、児童の皆さんがわくわく楽しみになるような学校給食の提供に努めてまいります。

「給食だより4月号」に「昭島市の学校給食で使用する食品」や「食物アレルギー対応給食」等に関するお知らせを掲載しています。献立表と合わせて、御覧ください。

1学期の給食開始日

<4月8日(水)>
東小・中神小
光華小・成隣小
拝島第一小・拝島第三小

<4月9日(木)>
共成小・玉川小

