

令和7年4月分



よていこんだてひょう



昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
9 水	しろごはん ぎゅうにゅう	ひきにくとたまごのトマトにこみ やさいソテー りんごかん		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	りんご・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 シユルム・トマト	1年生開始日 14日(月) 玉川小 15日(火) 光華小 16日(水) 成隣小 17日(木) 共成小 18日(金) 中神小 19日(土) 玉川小
10 木	しろごはん ぎゅうにゅう	ローストピーンズ ホイコーロー はるさめスープ		ぎゅうにゅう・だい ず・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・はるさめ	にんにく・しょうが・たけ のこ・にんじん・キャベツ・ピー マン・たまねぎ・しいたけ・も やし・チンゲンサイ	
11 金	しろごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそこうじやき ぶたにくとこんさいのもの すましじる		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・こん にゃく・さといも・さ とう	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・ながねぎ	
14 月	しろごはん ぎゅうにゅう	フライドポテト(あげ) ミックスビビンバ わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・とりにく・ とうふ・わかめ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・さとう・こまあ ぶら・でんぶ・いり こま	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・もやし・ こまつな ・えのきたけ・ながねぎ	今月の地域の紹介 かんづつ ちいき しょうかい 関東地方 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。 今月は東京都と群馬県 の食文化を紹介します。 15日(火)〈群馬県〉 「こしね汁」 30日(水)〈東京都〉 「かんも汁」
15 火	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき いりどり こしねじる		ぎゅうにゅう・さば・ とりにく・ぶたにく・ なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとい も・さとう・こんにゃ く	ごぼう・にんじん・たけのこ・ さやいんげん・だいこん・しい たけ・ながねぎ	
16 水	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースかけ ツナポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・ベーコン	こめ・あぶら・さとう ・でんぶ・じゃがい も・オリーブゆ	とうもろこし・にんにく・たま ねぎ・トマト・しょうが・にん じん・キャベツ・ こまつな	
17 木	しろごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべこめこあげ(あげ) ナムル マーボー豆腐		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおのり・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・こめ こ・あぶら・こまあ ぶら・さとう・いりこ ま・オイスターソース	にんじん・だいこん・もやし・ こまつな ・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	
18 金	しろごはん ぎゅうにゅう	さけのさんしょうやき じゃがいもとなまあげのピリからに キャベツのみそじる		ぎゅうにゅう・さけ・ ぶたにく・なまあげ・ みそ・あぶらあげ・と うふ・わかめ	こめ・あぶら・しらた き・じゃがいも・さ とう・こまあぶら	しょうが・たまねぎ・にん じん・キャベツ・ながねぎ	
21 月	スパゲティ ぎゅうにゅう	あじのパンこやき コーンスロー ナポリタンソース		ぎゅうにゅう・あじ・ ハム・ウィンナーソー セージ	スパゲティ・あぶら・ オリーブゆ・パンこ・ さとう・こむぎこ	にんにく・バジル・にんじん・ キャベツ・とうもろこし・きゅう り・セロリ・たまねぎ・マッ シユルム・トマト・ピーマン	
22 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも(あげ) パンパンジーソテー やさいとたまごのスープ		わかめ・ぎゅうにゅう ・とりにく・とう ふ・たまご	こめ・さつまいも・あ ぶら・みずあめ・さ とう・でんぶ・ねりこ ま	にんにく・しょうが・もやし・ きゅうり・たまねぎ・にん じん・だいこん・チンゲンサイ	
23 水	しろごはん ぎゅうにゅう	ボークカレー やさいのせんざりいため かんづつ(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・パ 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	
24 木	しろごはん ぎゅうにゅう	ホキのぼんすかけ(あげ) にくじゃが だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう・ホキ・ ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・でんぶ・こめ こ・あぶら・さとう・ こんにゃく・じゃがい も	しょうが・ゆず・にんじん・た まねぎ・さやいんげん・だい こん・ こまつな ・えのきたけ	
25 金	しよくパン ぎゅうにゅう	とりにくのくるこしょうやき フレンチサラダ コーンクリームシチュー		ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム	パン・あぶら・さ とう・じゃがいも・こ むぎこ・バター	しょうが・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・ マッシユルム	
28 月	しろごはん ぎゅうにゅう	いかのこうみやき ぶたにくとたけのこのあまからいため ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・みそ・と りにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・こ んにゃく・オイスターソー ス・いりこま・こまあ ぶら・でんぶ・はるさめ	しょうが・にんにく・なが ねぎ・たけのこ・たまねぎ・ピー マン・しいたけ・にんじん・チ ンゲンサイ	
30 水	しろごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) いとこんにゃくのきんぴら かんもじる		ぎゅうにゅう・きび なご・ぶたにく・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こん にゃく・さとう・い りこま・さつまいも	にんじん・ごぼう・しめじ・さ やいんげん・だいこん・ こまつな	
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) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.1 (21.1~32.5)

今月の地域の紹介

関東地方

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。今月は東京都と群馬県の食文化を紹介します。15日(火)〈群馬県〉「こしね汁」30日(水)〈東京都〉「かんも汁」



給食では、骨のある魚、皮付の果物などが出ます。食べ方が分からない場合は、おうちで練習してください。また、給食で初めて食べてアレルギー症状が出るような食べ物のないように、予め献立表で食べたことのない食品がないか、確認をお願いします。

今月のあきしまのやさいは、**こまつな**です。
*太字表記



お知らせ ~「食物アレルギー対応給食」及び「牛乳を飲用できない児童・生徒」について~

★食物アレルギー対応給食

食物アレルギーにより、学校給食が一部食べられない児童・生徒に対し、5品目を使用しない別献立による小・中学校共通の食物アレルギー対応給食を提供する制度です。
【対象とする原因食品】
①卵 ②魚卵 ③牛乳・乳製品(料理使用分) ④えび ⑤小麦
【申請方法】
「食物アレルギー対応給食実施要綱」に基づき申請していただきます。申請を希望される方は栄養士、養護教諭又は担任教諭にご相談ください。

昭島市の学校給食では、食品表示法でアレルゲンを含む食品に関する表示が義務付けられている特定原材料と、表示が推奨されている食品の28品目のうち、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、牛肉、バナナは使用しません。また、種実類については、ごま・栗・カカオを使用しています。**魚卵について、たらこは**使用しません。上記以外のアレルギーがある方は、詳細な献立表をお渡ししますので栄養士等にご連絡ください。

★牛乳を飲用できない児童・生徒について

食物アレルギーなどにより、学校給食の牛乳が飲用できない児童・生徒の牛乳代金相当額を減額する制度があります。令和7年度の給食費は、無償化となるため差引きはありませんが、牛乳を飲用しない場合は、以下の方法でお申し出ください。
【申請方法】
①担任教諭に申請することを申し出てください。
②担任教諭から申請書をお渡しいたします。
③申請書に必要事項を記入し、担任教諭に提出してください。
④申請が承認されると、学校長より保護者宛にその旨が通知されます。
※一度申請すると進級しても継続されますので、毎年申請書を提出する必要はありません。ただし、昭島市内の公立中学校へ進学する時は申請が必要です。
※牛乳飲用再開の場合は、担任教諭に申し出てください。担任教諭から再開に係る届出書をお渡しいたします。

学校給食で使用する食品について

学校給食で使用する食品は原材料としては使用していないにもかかわらず、アレルギーの特定原材料が意図せず最終製品に混入されてしまうことがあります。
①食品の製造工場内では、アレルギー物質を含んだ食品を使用・製造していることがあります。
②しらす、海藻等の海産物は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
③かまぼこ等の原料になる魚は、えび、かにを食べています。
④給食の調理器具類や揚げ油は、共用しています。