



日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさい しるもの・そのた	赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの パワーを作る	緑のたべもの 体をまもる	リクエスト こんだて ♡マーク
1火	♥シナモンあげばん ぎゅうにゅう	メルルーサのムニエル いんげんともやしのサラダ (わふうドレッシング) コーンシチュー	メルルーサ・ベーコン ぎゅうにゅう	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	さやいんげん・たまねぎ もやし・とうもろこし・にんじん	最後のリクエストこんだて特集です。お楽しみに！
2水	♥スパゲティー ミートソース りんごジュース	もやしのソテー ポトフ スイートポテト	ぶたにく・ハム・ウインナー たまご・なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティー・さとう さつまいも・じゃがいも あぶら・バター	セロリー・たまねぎ・トマト・ピーマン もやし・かぶ・にんじん・パプリカ マッシュルーム・りんご	
3木	ちらしずし ぎゅうにゅう	おとうふつくね なのはなのおひたし (だしじょうゆ) つなんスペシャルみそしる ★おたのしみデザート	とうふ・あぶらあげ とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・こめこ さとう・ごま バター・みずあめ	かんぴょう・キャベツ・ごぼう・なばな こまつな・たけのこ・ながねぎ れんこん・だいこん・とうもろこし にんじん・しいたけ・しめじ	
4金	せきはん (ごましお) ぎゅうにゅう	♥とりにくのこうみソース じゃがいものごまふうみいため やさいわん ★おたのしみデザート	ささげ・あぶらあげ ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	もちこめ・こめ じゃがいも・さとう ごま・あぶら	キャベツ・こまつな・ながねぎ ピーマン・だいこん・にんじん パプリカ・りんご	
7月	きつねうどん ぎゅうにゅう	いかのかりんとあげ みそおでん ♥つなんまんじゅう (ホルケーノバージョン)	とうふ・あぶらあげ みそ・いか・ウインナー とりにく・たまご ぎゅうにゅう	うどん・さといも・こむぎこ さとう・あぶら・バター	こまつな・ながねぎ・だいこん にんじん	ひなまつりメニュー 3日(木) ひなまつりの日は「ちらしずし」「なのはなのおひたし」「おとうふつくね」にしました。季節のお祝い味の味を感じてください。
8火	ごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ (たくじょうソース) なつとう おひたし ♥せんべいじる	なつとう・ぶたにく・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ・こめ こんにやく・さとう・あぶら	キャベツ・ごぼう・こまつな・ながねぎ にんじん・えのきたけ しめじ	
9水	アロスコンポーヨ ぎゅうにゅう	かぼちゃのグラタン カリフラワーのソテー ミネストローネスープ	ベーコン・とりにく ハム・ぎゅうにゅう チーズ	こめ・こむぎこ じゃがいも・あぶら マカロニ・バター	カリフラワー・キャベツ・セロリー たまねぎ・トマト・パセリ・ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ・とうもろこし にんじん・パプリカ	きずなメニュー 11日(金) 5年前の3月11日に大きな地震がありました。時間とともに、怖かった気持ちなどはうすれがちです。あの日のことを忘れないためにも、3月11日は災害時の献立です
10木	むぎごはん ぎゅうにゅう	まめじゃこ ごまポテト みそチゲ しらぬい	だいち・とうふ かえりほし・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・ごま・あぶら	はくさい・だいこん・えのきだけ しらぬい	
11金	うめしそすっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆにとんじる ようなしかん てまきのり	なまあげ・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう のり	むぎ・こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	ごぼう・こまつな・ながねぎ だいこん・にんじん・ようなし うめ・しそ	
14月	♥わかめごはん ぎゅうにゅう	なまあげのみそソース じゃがいものきんぴら ♥こづゆ (ぎんなんいり) せとか	なまあげ・みそ・とりにく ほたてがい・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ しらたき・さといも じゃがいも・さとう ぎんなん・あぶら	ごぼう・ながねぎ・だいこん にんじん・しいたけ・せとか	
15火	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	ポテトのケチャップソースあえ いかともやしのいためもの ワンタンスープ	いか・ぶたにく ぎゅうにゅう	もちこめ・こめ ワンタン・じゃがいも さとう・あぶら	キャベツ・たけのこ・ながねぎ もやし・にんじん・しいたけ	
16水	♥しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	やきししゃも ひじきいりナムル (てづくりちゅうかだれ) フルーツかんてん	ししゃも・ぶたにく ぎゅうにゅう・かんてん ひじき	ちゅうかめん・こむぎこ さとう・ごま・あぶら	キャベツ・きゅうり・ながねぎ もやし・だいこん・とうもろこし にんじん・みかん・パイン りんご	
17木	メロンパン ぎゅうにゅう	ポテトのチーズやき ペンネアラビアータ コンソメスープ しらぬい	ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう・なまクリーム チーズ・たまご	パン・こむぎこ じゃがいも・あぶら バター	さやいんげん・キャベツ・セロリー たまねぎ・トマト・にんじん パセリ・しらぬい	
18金	ごはん (のりのつくだに) ぎゅうにゅう	♥ぶりのしおやき うどのきんぴら ぐたくさんみそしる	ぶり・ぎゅうにゅう のり	こめ・じゃがいも こんにやく・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・こまつな・ながねぎ だいこん・にんじん	
22火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー ♥あじのパンこやき もやしのサラダ (わふうドレッシング) せとか	あじ・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ さといも・あぶら・バター	カリフラワー・たまねぎ・ブロッコリー もやし・かぶ・とうもろこし・にんじん パセリ・せとか	
23水			ベーコン・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ じゃがいも・あぶら さとう	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう ながねぎ・だいこん・にんじん しめじ、れんこん・みかん	

6年生が考えたこんだて

☆ 材料の納品の都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつえいようか 今月の栄養価 ひよんちんち (標準値)	エネルギー (kcal) 657 (640)	たんぱく質(g) 24.8 (13~28)
--	---------------------------------	-----------------------------

★6年生が考えたこんだて★

6年1組のみなびんが7年1年をとりして総合的な学習の時間に「昭島の長さを伝えら

れる献立作り」に取り組みました。

調理実習を何回もして、一生けん命考えました。家庭での食事と給食では、条件などが

ちがうので、少し変更になりましたが、素敵な献立ができました。

《献立名》

- ☆ ねぎとたまごのチャーハン (給食は卵なしです)
- ☆ 牛乳
- ☆ ジャーマンポテトぎょうざ
- ☆ キャベツと根菜のさっぱりごましそサラダ
- ☆ ほうれん草とたまねぎとベーコンの卵とじスープ

