



日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさいするもの・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	1年生の給食は14日(火)からはじまります。 ランチマット、マスク、くちふきタオル、はブラシをもってきてね。  新メニュー登場 27日(金)「ハープポテト」サクッと揚げたじゃがいもに、パジル、クミン、オレガノをまぶします。  30日(木)「つなまんじゅうボルケーノバージョン」 「むしぼん」をアレンジし、いろいろな具材をもちこんだ「つなまんじゅう」シリーズを考案しています。今月は「ボルケーノバージョン」です。ウインナーで火山、ケチャップで溶岩をあらわしています。うまく作れるかな?  あたらしい試み
7火	ごはん ぎゅうにゅう	おとうふつくね おひたし(だしわりじょうゆ) とんじる	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・たまご・みそ ぶたにく・なまあげ	こめ・こむぎこ さとう・じゃがいも	たけのこ・しゅんぎく・しめじ えのきだけ・キャベツ・こまつな にんじん・ながねぎ・ごぼう だいこん・しいたけ	
8水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのチャンプル ゴまポテト はるさめスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・たまご とりにく	こめ・あぶら・ごま じゃがいも・はるさめ	にんじん・こまつな・もやし チンゲンサイ・ながねぎ・たけのこ しいたけ・きよみオレンジ	
9木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ゴもくきんぴら たけのこのらぼうのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・とりにく	こめ・あぶら・ごま さとう・こんにやく	にんじん・ごぼう・さやいんげん たけのこ・のらぼう・みしょうかん	
10金	あんかけやきそば のむヨーグルト	だいがくいも はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) ちゅうかスープ	ぶたにく・エビ・イカ ヨーグルト・とうふ	ちゅうかめん・あぶら さつまいも・さとう ごま・はるさめ	たまねぎ・はくさい・もやし たけのこ・にんじん・キャベツ こまつな・ながねぎ・しいたけ	
13月	ごっくごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	なまあげのごもくソース いんげんのぴりからいため みそけんちんじる カラオレンジ	なまあげ・あぶらあげ さば・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごっく じゃがいも・かたくりこ さとう・ごま	さやいんげん・キャベツ・こまつな たまねぎ・ねぎ・だいこん にんじん・しいたけ・カラオレンジ	
14火	シナモンあげパン ぎゅうにゅう	チキンカチャトラ ホットポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー	パン・さとう あぶら・じゃがいも	たまねぎ・セロリ・パプリカ トマト・とうもろこし・キャベツ にんじん・えだまめ	
15水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき のりあえ(のり・だしわりじょうゆ) さわにわん グレープゼリー	さわら・ぶたにく ぎゅうにゅう・のり わかめ	むぎ・こめ・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん えのきだけ・だいこん・ごぼう しいたけ・ながねぎ・ぶどう	
16木	メキシカンライス ぎゅうにゅう	メルルーサのムニエル もやしのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく メルルーサ・ハム ベーコン	こめ・あぶら こむぎこ・バター	たまねぎ・とうもろこし・ピーマン にんじん・もやし・パプリカ キャベツ・セロリ	
17金	みそラーメン ぎゅうにゅう	いかのかりんとあげ ちゅうかふうサラダ(ちゅうかドレッシング) あんにんどうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・たっしふんにゅう わかめ	ちゅうかめん・あぶら ごま	こまつな・ながねぎ・はくさい もやし・とうもろこし・にんじん みかん・もも・りんご	
20月	ココアコッペパン ぎゅうにゅう	ポテトのチーズやき もやしのサラダ(わふうドレッシング) ミネストローネスープ きよみオレンジ	ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	パン・じゃがいも あぶら・バター マカロニ	グリーンアスパラガス・キャベツ セロリ・たまねぎ・トマト もやし・とうもろこし・にんじん パセリ・きよみオレンジ	
21火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき うどのきんぴら さつまじる	なまあげ・さけ・みそ とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも こんにやく・さとう ごま・あぶら・バター	さやいんげん・キャベツ・こまつな たまねぎ・ながねぎ・ピーマン・うど だいこん・とうもろこし・にんじん	
22水	コーンピラフ ぎゅうにゅう	あげざかなのレモンふうみ アスパラサラダ(わふうドレッシング) にんじんポタージュ	メルルーサ・ベーコン とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ・こむぎこ かたくりこ・さとう あぶら・バター	グリーンアスパラガス・キャベツ たまねぎ・とうもろこし・にんじん パセリ・レモン・マッシュルーム	
23木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) コーンたまごスープ	ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ さとう・あぶら	キャベツ・こまつな・たまねぎ だいこん・とうもろこし・はくさい	
24金	たけのこごはん ぎゅうにゅう	まめまめみそめ じゃがいものきんぴら すましじる みしょうかん	だいち・とうふ・ゆば・みそ あぶらあげ・ごうやとうふ ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも かたくりこ・さとう あぶら	こまつな・たけのこ・ながねぎ にんじん・えのきだけ・しいたけ みしょうかん	
27月	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ハープポテト アスパラソテー	ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こむぎこ じゃがいも・あぶら バター	グリーンアスパラガス・キャベツ たまねぎ・にんじん	
28火	ごはん ぎゅうにゅう	たけのこのオムレツ ひじきとだいちのもの すましじる カラオレンジ	だいち・とうふ・ひじき あぶらあげ・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ こんにやく・さとう あぶら	さやいんげん・こまつな・たけのこ たまねぎ・ねぎ・にんじん カラオレンジ・しいたけ	
30木	きつねうどん ぎゅうにゅう	ししゃものみそマヨソース じゃがいものものに つなまんじゅう(ボルケーノバージョン)	あぶらあげ・ししゃも ウインナー・ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん・こむぎこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	ながねぎ・ほうれんそう・にんじん	

☆ 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 ひよれんち (標準値)	エネルギー (kcal) 623 (640)	たんぱく質(g) 24.5 (13~28)
--	---------------------------------	-----------------------------

お知らせ ~「食物アレルギー対応給食」及び「牛乳代金相当額の減額」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に対し、原因食品の除去食又は代替食を提供する制度です。

【対象とする原因食品】
 ①卵(魚卵を含む) ②牛乳・乳製品(料理使用分)
 ③えび ④キウイフルーツ

【申請方法】
 「アレルギー疾患対応マニュアル」及び「食物アレルギー実施要綱」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、養護教諭又は担任にご相談ください。
 ※申請が承認されないケースがありますので、申請前に必ず栄養士等にご相談ください。

★牛乳代金相当額の減額
 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の牛乳代金相当額を減額する制度です。

【申請方法】
 ①担任教諭に申請したい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申請書が承認されると、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、昭島市の学校給食では、アレルギーを起こしやすいとされ、食品衛生法で表示が義務付けられている特定原材料の7品目と、表示が推奨されている20品目の合計27品目のうち、そば、落花生、かに、あわび、いくら、牛肉、まつたけ、バナナは使用していません。上記以外のアレルギーがある方は、ご相談ください。

問い合わせ先：つつじが丘南小学校・栄養士鈴木まで