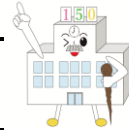


12月の予定献立表

令和2年度



立川市立第一小学校

日曜日	牛乳	給食回数19回 給食目標：良い食べ方を身につけよう			※こんだてメモ	
		こんだてめい 本字下線はリクエスト料理です。	ざいりょうのはたらき			
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを とどのえるもと(みどり)		
1 火	○	チンジャオロースごはん もやしのちゅうかスープ りんごヨーグルト	こめ でんぶん あぶら ★ごまあぶら ★ごま さとう	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★ヨーグルト	ピーマン(みどり) ピーマン(あか) たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ★りよくとうもやし にんじん ほうれんそう ねぎ ★りんご	<p>毎月3日と19日は 和食の日 「第一飯」</p> <p>山形県の郷土料理 芋煮</p> <p>今月の 立川産 だいこん キャベツ 白菜 にんじん しいたけ ほうれん草 さといも カリフラワー ブロッコリー ピーツ うど ねぎ</p> <p>学校給食の実施に当たりましては、 文部科学省の通知を受け新型コロナウイルス 感染症防止のため、本市 として給食時に配膳しやすい献立 としています。</p> <p>学校給食課</p> <p>17日は 学校図書館と コラボ給食⑥ ⇒詳しくは裏面を ご覧ください</p> <p>毎月3日と19日は 和食の日 「和心ランチ」 21日は冬至です。</p> <p>オリ・バラ企画 世界の料理を知らう!⑧ 122日:スペイン パエリア ⇒詳しくは裏面をご覧ください</p> <p>リクエスト料理 ジャージャー麺 2-1 4-3 5-2 11月27日に提供しました。</p> <p>ぶたキムチごはん 5-3 1月に提供予定です。 *6年生のリクエストは3学期に 提供します。</p>
2 水	○	しょうゆラーメン 1-1 あおぞら イカのかりんあげ れんこんのきんぴら 3-2 1-3	★ちゅうかめん あぶら ★ごまあぶら でんぶん ★こむぎこ さとう ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★イカ	たまねぎ ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが れんこん こんにやく さやえんどう	
3 木	○	わかめごはん キバナゴのからあげ いんげんのごまあえ いもに	こめ ★こむぎこ でんぶん あぶら ★ごま さとう さといも	★いんようぎゅうにゅう わかめ キバナゴ ★ぎゅうにく	さやいんげん ねぎ こんにやく	
4 金	○	はつがげんまいいりごはん じゃことピーマンのふりかけ やきキャベツメンチ(ソース) ほうれんそうとだいこんのみそしる	こめ はつがげんまい ★ごま さとう ★ごまあぶら ★パンこ あぶら	★いんようぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ★ぶたにく ★あぶらあげ ★みそ	ピーマン(みどり) キャベツ だいこん(ね) しめじ ねぎ ほうれんそう	
7 月	○	ごもくちゅうかごはん さかなのチリソース たまごいりわかめスープ	こめ さとう ★ごまあぶら あぶら でんぶん ★こむぎこ ★ごま	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ホキ ★たまご ★ハム わかめ	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう しょうが ねぎ にんにく	
8 火	○	ポークカレーライス 4-1 たちかわさんやさいのサラダ (ちゅうかドレッシングあげ) みかん	こめ あぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター さとう ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ だいこん(ね) キャベツ カリフラワー ブロッコリー みかん	
9 水	○	あじパン 3-1 ボルシチ みそドレッシングサラダ ももゼリー	★パン あぶら さとう じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぎゅうにく ★みそ	たまねぎ セロリ キャベツ ピーツ マッシュルーム にんじん トマト にんにく ★りよくとうもやし きゅうり ★もも	
10 木	○	3-3 ごまごはん あげブリとだいこんのもの はくさいとたまねぎのみそしる	こめ ★ごま でんぶん あぶら さとう	★いんようぎゅうにゅう ブリ わかめ ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	しょうが だいこん(ね) さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい	
11 金	○	ジュア ケチャップライス タンダーリーチキン やさいとじゃがいものスープ シークワーサーゼリー	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう じゃがいも	★ジョア ★とりにく ★ヨーグルト しろいんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが キャベツ にんじん セロリ パセリ シークワーサー	
14 月	○	ブルコキどん かんこくふうサラダ とうふスープ	こめ ★ごまあぶら さとう あぶら ★ごま でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ぎゅうにく ★とうふ わかめ	たまねぎ ピーマン(みどり) ピーマン(あか) しょうが にんにく しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	
15 火	○	むぎごはん サケのさいきょうやき ごぼうのからあげ スキーじる	こめ おおむぎ ★こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも	★いんようぎゅうにゅう ★サケ ★みそ ★ぶたにく ★とうふ かまぼこ	ごぼう こんにやく だいこん(ね) にんじん ねぎ しいたけ	
16 水	○	とりしょうがそぼろごはん キャベツのごまみそあえ なまあげのみそに	こめ あぶら ★ごま さとう でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★みそ ★ぶたにく ★なまあげ	にんじん しょうが グリーンピース キャベツ とうもろこし だいこん(ね) ごぼう こんにやく さやいんげん たけのこ	
17 木	○	ミルクパン タラのフライ ポイルキャベツ かぼちゃスープ	★パン ★こむぎこ ★パンこ あぶら ★バター	★いんようぎゅうにゅう タラ ★ちゅうりようぎゅうにゅう ★なまクリーム	キャベツ だんじん かぼちゃ たまねぎ バセリ	
18 金	○	ごはん サバのカレーあげ とうふのうまに	こめ でんぶん ★こむぎこ あぶら ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★サバ ★とうふ ★ぶたにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ チンゲンサイ	
21 月	○	うどいりばらしてんどん さつまじる ゆずゼリー	こめ あぶら ★こむぎこ でんぶん さとう さつまいも	★いんようぎゅうにゅう かまぼこ ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	たまねぎ にんじん みつば うど こんにやく だいこん(ね) ごぼう ねぎ こまつな ゆず	
22 火	○	パエリア ウイナーのてっぽんやき まめとやさいのスープに	こめ ★バター あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★イカ ★エビ ★とりにく ★ウイナー ★ウイナー しろいんげんまめ ★ベーコン	たまねぎ だんじん マッシュルーム ピーマン(あか) ピーマン(みどり) かぶ(ね) かぶ(は) セロリ キャベツ	
23 水	○	キムチゲうどん ごもくまめ スイートポテト 5-1	★うどん ★ごまあぶら さとう あぶら さつまいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ ★だいたい こんぶ ★ちゅうりようぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ねぎ はくさい たら だいこん(ね) しいたけ にんにく しょうが ごぼう こんにやく さやえんどう	
24 木	○	ソフトフラン パン ハンバーグ(ケチャップソース) カレーンチー コンソメスープ 1-2 2-2 りんごジャム 2-3 4-2	★パン あぶら ★パンこ ★こむぎこ さとう じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン(みどり) ★りよくとうもやし セロリ ★りんご	
25 金	○	もちきびごはん とりにくパンこやき にんじんシリシリ わかめのみそしる	こめ もちきび きび ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ マグロ ★たまご わかめ ★みそ	にんにく にんじん だいこん(ね) ねぎ こまつな	

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*材料の都合により献立が変更になることもあります。
*かんきつ類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブル
オレンジ・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	627kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

〈保護者の皆さまへ〉
立川市では、食物アレルギーのある児童について、学校給食における食物アレルギー対応を行っています。食物アレルギーがある場合は、学校へお申し出ください。
アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツくるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。