

4月の予定献立表

平成31年度



給食目標・・・身じたくやあいさつをきちんとしよう



立川市立第六小学校

日 曜	パ ン 乳	給食回数 12回	ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ
			こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	
11 木	○	※さくらごはん はるまき ちゅうかうまに いちご	こめ もちごめ ★はるまきのかわ はるさめ あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく ★イカ ★エビ ★とうふ	さくら しいたけ たけのこ もやし ねぎ にんじん きくらげ こまつな はくさい たまねぎ しょうが いちご	※2020年東京オリンピックに向けて「オリンピック・パラリンピック給食(オリ・パラ給食)」として各国の料理を紹介します。日本の国花は桜で、東京2020パラリンピックマスコットは桜の触角を持つ「ソメイティ」です。桜を愛でて、お花見や塩漬の花や葉を味わう日本の文化を味わってください。
12 金	ピザ ○	まめとやさいのスープに フルーツヨーグルト	★ピザクラスト あぶら オリーフオイル さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ハム ★チーズ いんげんまめ ★とりにく ★ヨーグルト	どうもろこし マッシュルーム ピーマン たまねぎ にんにく にんじん だいこん みかん パイナップル ★もも ★りんご	
15 月	○	※グリーンピースごはん ※サワラのあんかけ こまつなのいりたまご ※わかたけじる レモンゼリー	こめ もちごめ でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とうふ サワラ ★だいず ★たまご わかめ ★かまぼこ	グリーンピース だいこん こまつな たけのこ しめじ みつば レモン	※開校記念日です。春の食材をたくさん使った献立でお祝いしてください。
16 火	チョコ チップ パン ○	♡1年生給食開始 マカロニグラタン やさいのスープに いちご	★チョコレート ★パン ★マカロニ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム ★とうにゅう ★とりにく ★ウインナー	マッシュルーム たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ いちご	 《今月の立川産》 ミニトマト・しいたけ にんじん・うど
17 水	○	マーボーどうふどん ワンタンスープ りんご	こめ むぎ さとう でんぶん ★ごまあぶら あぶら ★ワンタンのかわ	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★だいず ★ぶたにく ★みそ ★とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ いら にんにく しょうが もやし はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ ★りんご	
18 木	○	ちゃんこうどん ひじきだいずのもの だいがくいも	★うどん あぶら さとう でんぶん はちみつ さつまいも あぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ちくわ ★イカ ★あぶらあげ ★サバ ひじき ★だいず	にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう こまつな こんにゃく	※お相撲さんが食べる食事を「ちゃんこ」と言います。力をつけるために、魚介類・肉類・野菜類がたくさん入っています。
19 金	ミルク パン ○	コロケ(ソース) ポイルキャベツ ミニトマト ようふうたまごスープ	★パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト えのきたけ セロリ にんじん ほうれんそう	 清見オレンジ・カラオレンジ・ ニューサマーオレンジはかんき つ果物です。
22 月	(いじ ち ご ア)	はなやかごはん サケのしおやき やさいのごまあえ とんじる きよみオレンジ	こめ さとう ★ごま じゃがいも	★ジョア ★ぶたにく ★サケ ★とうふ ★みそ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ ★きよみオレンジ こんにゃく かぼちゃ	
23 火	○	チキンカレーライス かいそうサラダ いちごゼリー	こめ むぎ じゃがいも はちみつ あぶら ★こむぎこ ★バター さとう ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ わかめ とさかのり かんてん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ★りんご キャベツ どうもろこし きゅうり アスパラガス うど いちご	
24 水	○	だいずとごぼうのそぼろどん メヒカリのこめこあげ みそじる カラオレンジ	こめ さとう こめこ じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいず わかめ メヒカリ ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ さやえんどう しょうが ★カラオレンジ	※メヒカリは目が青く光っていることから名がついた白身の魚です。身が柔らかく頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。
25 木	○	たけのこごはん いかのなんばんやき ※よしのに ニューサマーオレンジ	こめ もちごめ さとう さといも あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ ★イカ ★とりにく ★なまあげ ★うずらたまご	たけのこ にんにく しょうが しいたけ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく ニューサマーオレンジ	※でんぶんでとろみをつけた煮物で、奈良県吉野地方が産地のくず粉を使用したことから名前がつけました。吉野は桜でも有名です。
26 金	○	スパゲッティミートソース いろどりサラダ ももケーキ	★スパゲッティ あぶら ★こむぎこ ★バター さとう ★ごまあぶら ★ミックスこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいず ★チーズ わかめ ★たまご ★とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ ピーマン トマト にんにく しょうが だいこん キャベツ アスパラガス ★もも レモン	

★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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	652kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13%~20%

<保護者の皆様へ>

立川市では、食物アレルギーのある児童について給食での除去食等の対応を行っています。希望される方は、学校へお申し出ください。(詳しくは裏面をご覧ください。)
なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナッツ」「くるみ」「アーモンド」「カシューナッツ」は使用していません。しかし、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。



ご入学、ご進級おめでとうございます



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心掛け、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

給食では行事食、郷土食、世界の料理、旬の材料を使った料理などを取り入れた多彩な献立を計画しています。立川市内で作られた野菜、果物、はちみつ等も使用していきます。

第六小学校では現在、マヨネーズは材料に卵が入っていないもの、ホットケーキミックス粉は卵・乳製品が入っていないものを使用しています。

予定献立表は毎月配布します。家庭内でよく見るところに貼り、ぜひお子さまとの話題にしてください。



