

1月の予定献立表

平成31年度



給食目標・・・食事のマナーを身に付けて食べよう

給食回数 16回

立川市立第六小学校

日曜日	牛乳	こんだてめい	ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ	
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
9 木	○	ソースやきめし いかのしょうゆやき トックいりちゅうかスープ ゆめオレンジ	こめ トック あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★ウインナー あおのり ★とりにく わかめ	★もやし どうもろこし ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ ゆめオレンジ	<p>今月の立川産</p> <ul style="list-style-type: none"> しいたけ ねぎ さといも にんじん だいこん うど かぶ <p>※むろあじのメンチカツは、東京都八丈島でとれたむろあじのミンチを使います。</p> <p>※インドネシアの料理です。 ナシゴレン (炒めたご飯) サテアヤム (とり肉の串焼き) ソトアヤム (春雨のスープ)</p> <p>※コッペパンにやきそばをはさんで食べます。</p> <p>※のっぺい汁やのっぺい煮は、聞きますが新潟県では「のっぺ」というそうです。やさいを小さめに切り、とろみをつけます。</p> <p>※赤字は、6年生が家庭家の夏休みの宿題で作った料理です。家庭科室に掲示されていたのを給食週間のメニューにしました。どれも美味しそうメニューです。</p>	
10 金	ソフト フランス	○	ミラノふうドリア まめとやさいのスープに フローズンヨーグルト	★パン こめ ★バター あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ぶたにく ★チーズ ★ウインナー ★ヨーグルト いんげんまめ		たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん かぶ ほうれんそう
14 火	○	えだまめわかめごはん まつかぜやき とうふとかにのにも おしろこ	こめ ★パンこ さとう ★ごま ★ごまあぶら でんぶん しらたまもち	★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご ★とりにく ★みそ ★とうふ なると ★かに あずき	★えだまめ ねぎ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ		
15 水	○	とろみうどん たこあげボール くきわかめのピリからいため いちごゼリー	★うどん さとう ★こむぎこ あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★あぶらあげ ★ぶたにく ★さばぶし あおのり かつおぶし たこ くきわかめ ★かまぼこ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが キャベツ まいたけ しらたき いちご		
16 木	6-1	○	ハムライス ※むろあじのメンチカツ ベジタブルスープ りんご	こめ ★バター あぶら ★パンこ あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム むろあじ ★たまご ★とりにく ★ハム ★とうにゅう		にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン とうもろこし パセリ ★りんご
17 金	ライむぎ いちご ジャム	○	オムレツ ポテトのカルボナーラ ミネストローネ	★パン じゃがいも ★パスタ あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ベーコン ★チーズ ★ウインナー ★たまご いんげんまめ		いちご ほうれんそう たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ セロリ ねぎ
20 月	○	※ナシゴレン ※サテアヤム ※ソトアヤム スイートスプリング	こめ あぶら さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★えび ★とりにく	にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム レモン みずな ★もやし キャベツ にんじん しょうが スイートスプリング		
21 火	5-1	○	こんぶごはん ちくわのにつけ ごじる さつまいものケーキ	こめ もちこめ ★バター あぶら さといも ★こむぎこ さとう さつまいも	★ぎゅうにゅう こんぶ ★チーズ ★あぶらあげ ★たまご ちくわ ★ぶたにく ★だいず ★とうにゅう ★みそ		にんじん しいたけ はくさい ねぎ レモン こんにゃく
22 水	6-2	○	※ジャンバラヤ にぎすのカレーあげ じゃがいものクリームに でこぼん	こめ ★バター こめこ じゃがいも あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム にぎす ★チーズ ★えび ほたて ★ウインナー ★とうにゅう		たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく エリンギ でこぼん
23 木	コッペ 4-1	○	※セルフやきそばパン とうふとたまごのコーンスープ ミックスフルーツ	★パン ★ちゅうかめん あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★とうふ ★ぶたにく かんてん		ピーマン にんじん ★もやし ねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん バインアップル ★りんご
24 金	4-2	○	ごはん さかなのあまからソースかけ ※のっぺ みどしる りんご	こめ こめこ あぶら ★ごまあぶら さとう じゃがいも わかめ でんぶん	★ぎゅうにゅう メルルーサ ★とりにく ★なまあげ ★だいず ★あぶらあげ わかめ ★みそ ★さばぶし		こねぎ にんじん だいこん はくさい えのき こんにゃく ★りんご
27 月	○	ツナセコンのピラフ とりにくのチーズパンこやき こふきいも やさいときのこのスープ	こめ ★バター あぶら ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろ ★とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ えのき しいたけ なめこ		
28 火	あしたば	○	おろしハンバーグ かいそうサラダ どうみょうのバスタ はくさいのクリームスープ	★パン ★パンこ あぶら ★バター ★スパゲッティ さとう でんぶん★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★おから ★なまクリーム ★とうふ ★たまご ★とうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン		たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうみょう とうもろこし にんじん はくさい ブロッコリー
29 水	○	えびチャーハン キムチやさしいための わかめスープ ぼんかん	こめ あぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう なると ★たまご ★えび ★ハム わかめ ★ぶたにく ★とうふ	ねぎ はなひらたけ こねぎ はくさい キャベツ ★もやし ほうれんそう たけのこ にんじん しょうが ぼんかん		
30 木	○	チキンカレーライス かいそうサラダ チーズボール	こめ じゃがいも さとう ★バター ★ごまあぶら ★こむぎこ あぶら★パンこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とりにく ★たまご くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ★りんご キャベツ ぎゅうりり とうもろこし		
31 金	○	ばらしてんどん さわにわん しおだれきゅうり バインゼリー	こめ さつまいも ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★あぶらあげ ★さばぶし	にんじん たまねぎ うど まいたけ みつば だいこん ごぼう ねぎ きゅうり にんにく バインアップル		

0-0 → ランチルームで食べます。

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今まで食べたことの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	655kcal	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%

<保護者の皆様へ>

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。