

12月の予定献立表

平成31年度



給食回数 17回 **給食目標**・・・みんなと協力して、準備や片付けをしよう

立川市立第六小学校

日 曜	牛 乳	給食回数 17回 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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
2月	○	しょうゆラーメン ポテトはるまき きゅうりとわかめのごまあえ	★ちゅうかめん あぶら ★ごまあぶら ★こむぎこ じゃがいも さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう なんと ★チーズ ★さばぶし ★ぶたにく わかめ ★ハム こんぶ	ねぎ ★もやし ほうれんそう にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	<p>今月の立川産</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はくさい ・しいたけ ・ねぎ ・さといも ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ほうれんそう ・こまつな ・ピーツ ・ゆず <p>※はくさいは、柑橘系の果物です。</p> <p>※ガバオライスは、タイの代表的なごはん料理です。空心菜(くうしんさい)は、茎の中が空洞で歯ごたえがあります。</p> <p>※ベニマドンナは、柑橘系の果物です。</p> <p>※こぼんは、柑橘系の果物です。</p>
3日	○	たきこみおこわ あつやきたまご いなかじる みかん	もちこめ こめ さとう さといも	★ぎゅうにゅう ★えび ★たまご ★なまあげ ★さばぶし あおのり ★とりにく ちくわ ★みそ	しめじ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにやく みかん	
4日	きなこ あげ パン	○	★パン ★こむぎこ ★バター あぶら さとう じゃがいも ★パスタ	★ぎゅうにゅう ★きなこ ★チーズ ★とりにく ★なまクリーム ★だいた ★ベーコン ★とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	
5日	○	とうふカレーどん もずくのスープ とうにゅうあんにんフルーツ	こめ あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★とうふ なんと ★とうにゅう ★みそ もずく	たまねぎ たけのこ ★えだまめ しょうが にんにく にんじん こんにやく みかん	
6日	○	コーンちやめし おでん はたはたのからあげ りんご	こめ じゃがいも ★こむぎこ でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★はんぺん ちくわ さつまあげ なんと こんぶ はたはた	とうもろこし だいこん こんにやく ★りんご	
9日	○	ピーンズミートスパゲッティ せんぎりやさいのスープ チーズマフィン	★スパゲッティ さとう ★バター あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ほたて ★チーズ ★ぶたにく ★たまご ★だいた	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく しょうが はくさい ほうれんそう	
10日	○	ぶたにくごぼうごはん かきたまじる たけのことくわかめのいためもの ※はくさい	こめ むぎ ★ごま さとう ★ごまあぶら でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご かまぼこ ★ぶたにく くきわかめ ★さばぶし しらすぼし	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ しいたけ たけのこ ★もやし しらたき はくさい	
11日	やき カレー パン	○	★こむぎこ あぶら ★バター さつまいも ★パンこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とうにゅう ★ヨーグルト いんげんまめ ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん かぶ ブロッコリー セロリ りんご ★もも なし	
12日	○	はつがげんまいいりごはん わふうハンバーグ さける うちまめとじゃこのいりに	こめ げんまい ★パンこ さとう ★ごま でんぶん あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★だいた ★たまご ちりめんじゃこ ★ぶたにく ★さばぶし ★ぎゅうにく ★さけ ★みそ ★なまあげ	たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが はくさい しいたけ にんじん ごぼう ピーマン	
13日	ソフト フランス	○	★パン ★バター あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とうにゅう ★なまクリーム たら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく とうもろこし パセリ	
16日	○	※ガバオライスは トムヤンクンふうスープ くうしんさいのいためもの	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご ★えび ★とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ パジル にんじん しめじ チンゲンサイ レモン くうしんさい	
17日	ジョ ア	○	こめ ★バター さとう ★こむぎこ あぶら じゃがいも	★ジョア ★なまクリーム ★ぶたにく ★ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ ピーツ にんにく キャベツ パセリ トマト ベニマドンナ	
18日	○	やきうどん あげだじどうふ みそしる いちごゼリー	★うどん でんぶん あぶら ★こむぎこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく なんと ★なまあげ ★あぶらあげ ★さばぶし ★みそ	エリンギ にんじん たまねぎ たら しょうが にんにく だいこん こまつな はくさい ねぎ いちご	
19日	○	ごぼん あじフライ(ソース) ポイルキャベツ しせんどうふ りんご	こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら でんぶん ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう あじ ★ハム ★とうふ	キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しいたけ しょうが ★りんご	
20日	○	ぶたキムチごはん やさいのゆずあえ たまごとなめこのスープ てづくりかぼちゃプリン	こめ ★ごまあぶら でんぶん さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★たまご ★ぶたにく	はくさい たら にんじん にんにく ほうれんそう ★もやし えのき ゆず なめこ たけのこ キャベツ しょうが かぼちゃ	
23日	ココア トースト	○	★パン ★バター さとう でんぶん あぶら ★パスタ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりにく まぐろ	にんにく しょうが レモン たまねぎ ピーツ キャベツ パセリ にんじん セロリ でこぼん	
24日	○	シーフードカレーライス わかめサラダ みかんシャーベット	こめ じゃがいも ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★えび ★いか ★ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	

★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。

12月22日は… 冬至



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ習慣があります。実際かぼちゃはビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。20日の給食は、ゆずとかぼちゃを使っています。冬至に向けたメニューです。



<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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	647kcal	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%