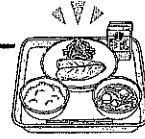


2月の予定献立表

平成31年度



立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 18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)	
3月			あかまいいりごはん いわしのかぼやき まめとんじる ※にあいりんご	こめ あかまい でんぶん さとう さといも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いわし ★だいたく ★とうふ ★さばし ★みそ ★あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぎ れんこん ごぼう しいたけ こんにやく しらたき ★りんご	※にあいは、茨城県の郷土料理です。		
4火	あげパン		※ハンガリアンシチュー だいこんとみずなのサラダ	★パン さとう ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ ★ぶたにく ★ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく みずな とうもろこし だいこん	※ハンガリアンシチューは、スパイスのきいたトマト風味の、煮込み料理です。		
5水			みそラーメン じゃがバター ほうれんそうとうちまめの にびたし	★ちゅうかめん ★バター ★ごまあぶら ★ごま さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★さばし ★だいたく ★あぶらあげ	★もやし キャベツ たら たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが ほうれんそう えのき			
6木	(3-1)		だいたくごはん おでん からしあえ なまあけのねぎみそやき はるみ	こめ さといも ★こむぎこ ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★だいたく ちくわ ★はんぺん こんぶ たこ なるもと ★うずらたまご ★みそ ★あぶらあげ ★なまあけ	だいこん こまつな しめじ ねぎ こんにやく はるみ	今月の立川産 <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ ・にんじん ・かぶ ・ねぎ ・こまつな ・ほうれんそう ・さといも ・だいこん 		
7金	(3-2)		ハヤシライス コールスローサラダ りんご	こめ むぎ ★バター さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ★りんご			
10月			たらこなめし おこのみてん すましじる やさしいごまあえ	こめ でんぶん あぶら ★こむぎこ さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう たらこ ★たまご たら ★えび あおのり ★とうふ かまぼこ	だいこん キャベツ ねぎ しょうが さやえんどう ★もやし ほうれんそう にんじん はくさい			
12水	マーブル しよく パン	ヨーグルト	マカロニグラタン ツナとキャベツソース カレースープ	★パン ★マカロニ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★のむヨーグルト ★とりにく ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★ぶたにく ★チーズ ★えび まぐろ いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセリ キャベツ にんじん えのき とうもろこし ピーマン はくさい			
13木			しめじおこわ あじのなんばんづけ ※おちやいりだんごじる ゆかりあえ ※はまさき	もちこめ こめ でんぶん さとう ★こむぎこ あぶら はるさめ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ちくわ あじ ★えび たら ★とうふ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう ★えだまめ ねぎ しそ しょうが ほうれんそう だいこん きゅうり キャベツ はまさき	※たらとえびのすり身に、粉茶をいれて団子をつくりまます。 ※はまさきは、柑橘系の果物です。		
14金			スパゲッティミートソース いかときゅうりのサラダ チョコチップスコーン	★スパゲッティ ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★チョコレート	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★いか ★ぶたにく ★だいたく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり ★もやし とうもろこし かぼちゃ			
17月	(2-1)		ひじきチャーハン とりにくのからあげ はるさめスープ	こめ さとう はるさめ あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ひじき ★とりにく	にんじん ねぎ こねぎ ★もやし はくさい たら きくらげ しょうが にんにく レモン			
18火	(2-2)		ごはん とうふのそぼろに みそポテト ささかまのチーズやき	こめ ★ごま ★こむぎこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも はちみつ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★とうふ ★とりにく ★みそ ささかまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しらたき			
19水	※カルボ トースト		ポトフ カラフルソテー いよかんゼリー	★パン ★マヨネーズ じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ハム ★なまクリーム ★えび ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム かぶ ねぎ にんにく にんじん パセリ セロリ キャベツ とうもろこし いよかん	※カルボナーラの具をパンにのせ、チーズをかけて焼きます。		
20木			ビビンバ ワンタンスープ フルーツポンチ	こめ ★こむぎこ ★ごまあぶら あぶら ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★みそ ★ぶたにく ★とうにゅう ★だいたく ★とりにく	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ★もやし ねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ みかん ★もも ★りんご こんにやく			
21金			けいはん ししやものからあげ だいたくとんぶのもの でこぼん	こめ さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく こんぶ ししやも ★だいたく	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん こねぎ しょうが ごぼう こんにやく でこぼん			
25火	(1-1)		※シンジャービーフ サーモンマヨグラタン アルファベットスープ	★パン マヨネーズ ★バター さとう あぶら でんぶん ★パスタ	★ぎゅうにゅう ★さけ ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えのき パセリ しいたけ ねぎ キャベツ セロリ			
26水	(1-2)		カレーうどん しらすいりたまごやき だいがくいも	★うどん でんぶん さつまいも あぶら ★ごま さとう はちみつ	★ぎゅうにゅう こんぶ ★たまご ★とりにく かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ こねぎ			
27木		ヨー ギー	ベーコンとごぼうのピラフ さかなのパーベキューソース コーンクリームスープ	こめ むぎ さとう ★バター でんぶん ★こむぎこ あぶら	★コーヒーズぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★なまクリーム メルルーサ	まいたけ ごぼう たまねぎ パセリ ★りんご ねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん			
28金			マーボーライス わかめとたまごのスープ りんご	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★みそ ★たまご ★とうふ ★ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく ★もやし さやえんどう ★りんご			

○→ 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。

学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	659kcal	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、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。

※25日は、**カナダ**の料理です。ジジャービーフはカナダ生まれの中国料理です。マーブルパンとサーモンを使った料理を組み合わせました。