

1月の予定献立表

令和2年度

パ 牛 牛 乳		給食回数 14回	給食目標	食後の過ごし方を工夫しよう	立川市立第七小学校	
日 曜	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)		
12 火	ベジタブルキーマカレー ◎きりぼしだいのこのサラダ みかん	こめ あぶら ★こむぎこ ★バター ★ドレッシング(たまねぎ)	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたい ★チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー キャベツ ごぼう にんにく しょうが トマト だいこん れんこん かぶ みかん	<今月の立川産> ・大根 ・キャベツ ・はくさい ・うど ・人参 ・ブロッコリー ・ねぎ ・ほうれん草 ・小松菜 	
13 水	きのこみずなのスパゲティ さかなのチーズはるまき かぶとベーコンのスープ	★スパゲッティ ★バター ★はるまきのかわ あぶら	★ぎゅうにゅう ★とりにく ほき ★チーズ あおのり ★ベーコン ★ウインナー	しめじ エリンギ たまねぎ みずな にんにく かぶ にんじん セロリー キャベツ さやいんげん		
14 木	しらすなめし ガリパタチキンの のっぺいじる	こめ ★ごま ★バター あぶら さといも でんぷん	★ぎゅうにゅう しらすほし ★とりにく ちくわ こんぶ	だいこんのは にんにく ねぎ にんじん だいこん こまつな		
15 金	ななくさうどん うらかみソボロ あんこもち	★うどん あぶら さとう しらたまもち	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ こんぶ ★ぶたにく さつまあげ あずき	だいこん にんじん かぶ せり ごぼう しいたけ もやし こんにやく さやいんげん		
18 月	むぎごはん すぶた ポーミータン (ちゅうかたまごスープ)	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★たまご ★とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン とうもろこし		
19 火	ゆかりごはん さけのおこうじやき にくじゃが	こめ ★ごま あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう しらすほし さけ ★ぶたにく	しそ にんじん たまねぎ しらす しいたけ さやえんどう		
20 水	ガバオライス ヤムウンセン (タイふうサラダ) シークワーサーゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぷん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいたい ★たまご ★えび	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ しらす もやし きゅうり にんじん レモン にんにく シークワーサー		
21 木	タンメン とりにくのからあげ ぼんかん	★ちゅうかめん あぶら ★こむぎこ でんぷん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると ★とりにく	しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんじん なら にんにく しょうが ぼんかん		
22 金	えびとやさいのピラフ フェジョアーダ りんごかん	こめ ★バター じゃがいも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★えび ★ぶたにく きんときまめ ★ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく たまねぎ にんにく トマト ★りんご		
25 月	こんぶごはん ◎はたはたのからあげ だまこじる	こめ あぶら ★こむぎこ でんぷん だまこ	★ぎゅうにゅう こんぶ ★とりにく ★あぶらあげ はたはた ★とりにく	にんじん しょうが ごぼう しらす まいたけ ねぎ せり		※秋田県の郷土料理 「だま こじる」、 「はたはたのから 揚げ」です。
26 火	めだいのそぼろごはん ぎせいどうふ じゃがいもとわかめのみそしる いちごゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	★ぎゅうにゅう めだい ★みそ ★とうふ ★たまご ★とりにく わかめ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ こんにやく たまねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう しめじ いちご		※八丈島産の「めだい」を使用 した「そぼろごはん」です。
27 水	あしたばパン ムロアジメンチカツ カレースープに	★あしたばパン ★パンこ ★こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん	★ぎゅうにゅう むろあじ ★とりにく ★おから ★ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース		※八丈島産の「ムロアジ」を 使用したメンチカツとあした ばの粉末を混ぜた「あしたば パン」です。
28 木	かきあげどん ほうれんそうとキャベツのごまあえ なめことうふのみそしる	こめ ★こむぎこ でんぷん あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ★えび しらすほし ★とうふ ★みそ	にんじん たまねぎ うど ごぼう みつば キャベツ ほうれんそう なめこ ねぎ こまつな		※立川産の「うど」を使用し た「かき揚げ」と立川産の野 菜を使用した「ごまあえ」で す。
29 金	かてめし ゼリーフライ いなかじる	こめ さとう あぶら じゃがいも ★パンこ ★こむぎこ さといも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★おから ★みそ こんぶ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ こんにやく		※「ゼリーフライ」と「かてめ し」は、埼玉県の郷土料理です。 「かてめし」は混ぜ合わせると う意味の「かてる」が語源です。

1月7日に、春の七草の入った
おかゆを食べる習慣がありま
す。11日は、かがみびらきと
いって年神様にお供えている
た餅を下げ、小さくして「しる
こ」や「雑煮」にし、「一年間元
気に過ごせますように」と願い
を込めていただきます。給食で
は、この二つの行事食を合わ
せた献立を考えました。七草
がゆの代わりに「七草うどん」
にしました。

今月のオリパラ給食は
18日で、テーマは「タイ」
です。
タイは、正式名「タイ王
国」。首都は「バンコク」
です。
タイ料理の特徴は、
香辛料、香味野菜や
ハーブを使用し、辛み、
甘み、酸味を多分に特
徴があります。

全国学校給食週間

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
今までに食べたことのない食品がある場合はご注意ください。
※柑橘類(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。
☒は、オリパラメニューです。
◎はかみかみ献立 ☒☒は絵本コラボメニューです。
*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	640kcal	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%

☒☒
1月の絵本と給食コラボは20日(水)です。
絵本の紹介は裏面です。

<保護者の皆様へ>
立川市では、食物アレルギーの児童に対して除去食等の対応を行っています。
除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。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。
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。

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。
学校給食課