

1月の予定献立表

平成30年度

| 日 曜 | パ ン | 牛 乳 | 給食回数 | 給食目標 | 「食後のすこし方を工夫しましょう」 | | | 立川市立第八小学校 |
|--------|------------------------------|--------|--|--|--|---|---|-----------|
| | | | 15回 | きゅうしよくむくひょう 「食後のすこし方を工夫しましょう」 | ざいりょうのはたらき | | | |
| 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) | からだのちようしを ととのえるもと(みどり) | ※こんだてメモ |
| 10 | | ○ | ぶたキムチごはん まめあじからあげ※ ワンタンスープ | こめ あぶら ★ごまあぶら でんぶん ★こむぎこ あぶら ★ワンタンのかわ | ★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく まめあじ わかめ | キムチ なら にんじん にんにく はくさい ねぎ たけのこ ほうれんそう | ※今年もよろしくお ねがいします。 | |
| 11 | ソフト フランス パン | ○ | とりにくのフリカッセ※ ほうれんそうとコーンのソテー ももゼリー | ★ソフトフランス ★バター ★こむぎこ あぶら ★ももゼリー | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう | たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ | ※まめあじは、ひとり2ほんです。 ※フリカッセとは、フランスのかてい りょうりで、白いこみのことです。 | |
| 15 | | ○ | ちゅうかおこわ メルルーサのちゅうかソース コーンいりたまごスープ | こめ もちごめ ★ごま あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん はちみつ | ★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく めるるーさ ★たまご ★とうふ | たけのこ にんじん しいたけ しょうが ねぎ にんにく たまねぎ こねぎ とうもろこし | | |
| 16 | | ○ | バターライス ビーフストロガノフ こんさいサラダ (ちゅうかドレッシング) しょうなんゴールドゼリー | こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう ★どれしんぐ(ちゅうか) しょうなんゴールドゼリー | ★いんようぎゅうにゅう ★ぎゅうにく ★なまクリーム | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム だいこん きゅうり ごぼう れんこん とうもろこし | | |
| 17 | | ○ | きざみきつねうどん さつまいもパイ もやしのソテー | ★うどん あぶら さとう ★さつまいも ★こむぎこ ★はるまきのかわ | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★チーズ ★ハム | だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ ★もやし こまつな とうもろこし | | |
| 18 | ジ ョ ア | | ごはん ヒレカツ(ソース) ポイルキャベツ のっぺいじる | こめ ★こむぎこ ★パンこ あぶら さといも でんぶん | ★ジョア ★ぶたにく ★とりにく | キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう にんじん ねぎ こんにやく しいたけ | | |
| 21 | | ○ | ごはん さばのねぎみそかけ ジャーキーどうふ ぼんかん | こめ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん | ★いんようぎゅうにゅう ★さば ★みそ ★ぶたにく ★なまあげ ★みそ | ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ぼんかん | | |
| 22 | | ○ | ごもくまぜごはん ちぐさやき いななじり いちご※ | こめ あぶら さとう さといも | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★たまご ★とりにく ひじき ★なまあげ ★みそ | にんじん たけのこ ごぼう さやえんどう ねぎ みつば だいこん さやいんげん はくさい こんにやく いちご | ※いちごは、ひとり2こです。 | |
| 23 | デ ニ ッ シュ ロ ール | ○ | マカロニグラタン ベーコンとやさいのスープ | ★デニッシュロール ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ じゃがいも | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ベーコン | たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー | | |
| 24 | | ○ | にしよくそばろごはん はたはたのからあげ だまこじる | こめ さとう あぶら でんぶん ★こむぎこ だまこもち | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご はたはた | にんじん しょうが グリンピース ごぼう まいたけ ねぎ せり しらたき | あきたメニュー | |
| 25 | | ○ | けいはん くきわかめのいために あべかわいも | こめ あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら さつまいも | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご くきわかめ さつまいも ★きなこ | きりぼしだいこん しいたけ にんじん さやえんどう しょうが こねぎ こんにやく ★えだまめ | かごしまメニュー | |
| 28 | | ○ | とうふめし とりにくのみそやき ごじる | こめ むぎ さとう あぶら ★ごま さといも | ★いんようぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ にほしこ ★とりにく ★みそ ★ぶたにく ★だいた | にんじん しめじ こんにやく えのきたけ はくさい ねぎ | ぐんまメニュー | |
| 29 | | ○ | みそラーメン ジャーマンポテト ぼんかん | ★むしちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも | ★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ねぎ にんにく しょうが パセリ ぼんかん | ほっかいどうメニュー | |
| 30 | | ○ | めだいのそばろごはん ちくわのいそべあげ たちかわさんやさいのみそしる | こめ むぎ あぶら さとう ★こむぎこ ★ごまあぶら | ★いんようぎゅうにゅう めだい ★ちくわ あおのり ★あぶらあげ ★みそ | ごぼう にんじん こんにやく しょうが うど だいこん ほうれんそう ねぎ しいたけ | とうきょう・たちかわ メニュー | |
| 31 | ピ ザ ド ック | ○ | まめとやさいのスープに フルーツヨーグルト | ★コッペパン さとう じゃがいも | ★いんようぎゅうにゅう ★ベーコン ★チーズ いんげんまめ ★ヨーグルト | たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ みかん ★もも | | |

**今月の
立川産**

しいたけ
はくさい
にんじん
だいこん
ねぎ
ほうれん草
うど

↑ 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。
今まで食べたことのない食材がある場合にはご注意ください。

- * 材料の都合により献立が変更になることもあります。
- * 主な食材の産地を裏面に公表しています。
- * 給食で使用した食材の放射能検査を行っています。
結果は立川市のホームページに公表しています。

| | | |
|------------|---------|-------------------|
| 中学年(3・4年生) | エネルギー | たんぱくしつ |
| 今月の平均 | 637kcal | 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% |



＜保護者の皆さまへ＞

立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食を希望される保護者の方は、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」は使用しておりません。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場合があります。