

7月の予定献立表

令和5年度

		パ ン	の み も の	きゅうしよくもくひょう 給食目標・・・すききらいをしないで食べよう				立川市立第五小学校
日 曜	給食回数 10回			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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	※こんだてメモ	
3	月		※けいはん はるさめのあえもの りんごゼリー	こめ でんがん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	いんようぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおびし とりにく ハム	こまつな きりぼしだいこん こねぎ にんじん きゅうり もやし りんご	※けいはんは、 鹿児島県奄美大島(かごしまけんあまみおしま) のきょうどりよりです。まぜごはんはスープを かけて食べます。	
4	火		※ソースやきめし ポテトはるまき いももちいりちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ じゃがいも いももち かぼちゃいももち	いんようぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ハム チーズ とりにく	キャベツ にんじん ビーマン とうもろこし はくさい ねぎ チンゲンサイ	※ソースやきめしは、 にとくやさいとごはんをソースであじつけした りよりです。	
5	水	こめこパン	さかなのマスタードソース パセリポテト むぎいりやさいスープ	パン(にゅう) でんがん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも むぎ	いんようぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ パセリ セロリー キャベツ にんじん ほうれんそう	今月の立川産 ・キャベツ ・きゅうり ・トマト ・こまつな ・なましいだけ(7日) ・とうもろこし(13日)	
6	木		キムチチゲうどん せんざりやさいいため アップルパイ	うどん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんがん パイシート(にゅう たまご)	いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ	(はくさい ねぎ だいこん にんじん にら にんにく しょうが) だいこん ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ ビーマン しょうが りんご レモン		
7	金	たなばた こんだて	わかなごはん しらすいりたまごやき ※たんざくサラダ (「ちゅうかドレッシング」) ※たなばたそうめんじる	こめ あぶら さとう (あぶら ごまあぶら さとう) そうめん	いんようぎゅうにゅう たまご とりにく しらすほし ハム かまぼこ かつおびし	ひろしまな きょうな だいこんは ねぎ にんじん みつば だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ たけのこ しいたけ	たなばた(七夕)こんだて 7月7日はたなばた(七夕)です。 ※たんざくサラダは、 やさしいをたんざく(短冊)のかたにきり ます。ドレッシングをかけて食べます。 ※たなばたそうめんじるは、 そうめんをあまのがわ(天の川)にみため、 ほしがたのかまぼこをうかべます。	
10	月		マーボーとうふどん くさわかめいりちゅうかスープ フルーツポンチ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんがん	いんようぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ にら ねぎ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう みかん りんご もも ようなし	【黒と色をしょうくろくボグニュー】 1日 ぐくぐくしる まあるいかたは、まほうのかた。いろいろいれ たら、ぐくぐくる。まわしてまわして、あどびま しょう。ぐくぐくえん・・・ きゅうしよくではなつやさいカレーをつくりまします。	
11	火		ごはん ※いかのかりんとうがらめ とりにくりみそしる だいこんとしらたきのピリからいため	こめ でんがん あぶら さとう さといも ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう いか だいず とりにく みそ ぶたにく	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが		
12	水	ココア むしパン	しおラーメン とうがんのサラダ (たまねぎドレッシング)	ちゅうかめん あぶら (さとう あぶら でんがん) むしパンミックス バター さとう	いんようぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん にら にんにく しょうが とうがん きゅうり とうもろこし (たまねぎ あかビーマン)		
13	木		※なつやさいカレー ※とびうおのカツ ※ゆでとうもろこし	こめ あぶら こむぎこ パター さとう パンこ	ジョア ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とびうお	なす ビーマン かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし		
14	金	クロワッサン	ラザニア まめとやさいのスープに みかんシャーベット	パン(にゅう たまご) パスタ あぶら さとう こむぎこ パター パンこ じゃがいも	いんようぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん かぶ かぶは セロリー みかん	※とびうおのカツは、 なつやさいカレーにのせて食べます。 ※ゆでとうもろこしは、 1年生にかわむきのおてつだいをしてもらい ます。くわしくは、裏面の給食だよりをごらん ください。	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下記QRコードからアクセスしてください。



<アレルギー対応方針>

*は本と給食コラボメニューです。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう

二学期から給食が変わります

五小の今までの給食は、学校の中にある給食室で作っていましたが、二学期からは、昭和記念公園の近くに新しくできた共同調理場というところで給食を作り、五小まで運んできます。

1日に小学校8校と中学校9校の8500人分の給食を作ることができる「立川市学校給食東共同調理場」という施設です。

看板などにくるりんがたくさんいて、キレイでかわいらしい建物になっていますので、近くに行った時には、ぜひ見てみてください。

献立は、立川市の栄養士が考えて、入札によって選定した材料を使い、調理と運搬、配膳作業を委託事業者が行います。

人気のメニューや、本と給食コラボレーションメニューなどは、共同調理場の給食になっても続けていけたらと考えています。

二学期以降も、おいしくて安全安心な給食の提供に努めて参ります。

又、二学期からは、給食費の徴収方法も変わります。

口座の登録方法や徴収方法等、ご不明な点は、立川市学校給食課へお問合せください。

