

4月の予定献立表

令和4年度



給食目標・・・身じたくやあいさつをきちんとしよう

給食回数 15回

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	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)	
8 金		○	なのはなごはん はるまき ちゅうかうまに いちごゼリー	こめ ★こむぎこ ★あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく しらすぼし ★とうふ ★えび かまぼこ	とうもろこし ごまつな なのはな しいたけ ★もやし ねぎ はくさい しょうが たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ いちご	 給食がはじまります！
11 月	ナンピザ	○	まめとやさいのスープに フルーツヨーグルト	★ナン ★バター あぶら さとう ★こむぎこ ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ヨーグルト ★ぶたにく ★ベーコン いんげんまめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん かぶ ごまつな セロリ みかん ★りんご ★もも	
12 火		○	※キムチチャーハン しゅうまい はるまきスープ きよみオレンジ	こめ ★ごまあぶら あぶら ★こむぎこ でんぶん はるまき	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく	はくさい にら にんじん にんにく たまねぎ しょうが ★もやし えのき ねぎ きくらげ きよみオレンジ	※人気メニューの豚キム チご飯を炒めて、チャー ハンを作ります。
13 水		○	むぎごはん さばのねぎみそやき よしのに しそひじき	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★さば ★うずらたまご ★みそ ★ぶたにく ★なまあげ ひじき	だいこん ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しそ さやいんげん	 保護者の方へ 給食当番の順番がまわって きましたら、自校の清潔を 願います。また、清潔なマ スクの持参をお願いします。
14 木	チョコ チップ	○	1年生給食開始 マカロニグラタン はるキャベツのスープに	★パン ★バター ★マカロニ ★こむぎこ あぶら ★パンこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ほたて ★チーズ ★とりにく ★えび ★とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ	
15 金		○	カレーライス わかめサラダ	こめ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく 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	今月の立川産 ・にんじん ・しいたけ ・うど
18 月		○	やきそば さつまいものからあげ とうふとたまごのコーンスープ	★ちゅうかめん さつまいも あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご ★いか ★ぶたにく ★とうふ ★とりにく	キャベツ ★もやし にんじん ピーマン とうもろこし ねぎ たまねぎ	
19 火	あげパン	○	ポークシチュー こんにやくサラダ ミニトマト	★パン ★こむぎこ ★バター じゃがいも あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ マッシュルーム にんにく ★もやし トマト きゅうり しょうが キャベツ こんにやく	※たまごに、キャベツ、え び、青のりを混ぜて焼き ます。
20 水		○	かやくごはん ※おこのみたまごやき いもだんごじる カラマンダリン	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★えび あおのり	ごぼう にんじん しめじ キャベツ はくさい ねぎ だいこん しいたけ こんにやく カラマンダリン	
21 木		○	チキンライス たらのタルタルやき ベジタブルスープ	こめ ★バター あぶら マヨネーズ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★とりにく ★たまご たら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ とうもろこし	※竹ぐしに、つくねを刺し て焼きます。
22 金		○	ごはん ※やきとり(つくね) じゃこいりサラダ とんじる	こめ ★パンこ ★ごま あぶら でんぶん さといも さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ひじき ★ぶたにく ★とうふ ★とりにく ちりめんじゃこ ★みそ わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん ほうれんそう ★もやし きゅうり とうもろこし こんにやく	
25 月	しょく パン	○	さかなのフリッター カレーポテト むぎいりスープ いちごジャム	★パン ★こむぎこ じゃがいも むぎ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン メルルーサ	セロリ にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう いちご	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。感染状況により、急 遽献立が変更になること もあります。
26 火		○	ハヤシライス コールスローサラダ セミノール	こめ むぎ ★バター ★こむぎこ さとう 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 エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし セミノール	
27 水		○	ちゃんこうどん さくらえびとうどのかきあげ こんにやくのもの レモンゼリー	★うどん ★こむぎこ でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★たまご ★えび ★ぶたにく ★いか ちくわ ★あぶらあげ	にんじん しいたけ だいこん はくさい うど ごぼう しょうが ねぎ いとこんにやく レモン	※たけのこは文字通り 「竹の子ども」、竹の芽 のことを指します。春に なると生えてくる、まさ に春の味覚です。
28 木		○	※たけのこごはん さわらのしおこうじやき ほうれんそうのごまあえ みそしる	こめ じゃがいも さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう さわら ★あぶらあげ ちくわ ★みそ ★さばがし	たけのこ さやえんどう だいこん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ★もやし にんじん はくさい	

<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いもので、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。



ご入学、ご進級おめでとうございます

給食では行事食、郷土食、世界の料理、旬の材料を使った料理を取り入れた多彩な献立を計画しています。立川市内で作られた野菜、果物、はちみつ等も使用していきます。ご家庭で、給食の献立や食べたときの様子などを話合ったりして、給食に関心をもてるようにお願いします。

第六小学校では現在、マヨネーズは材料に卵が入っていないもの、ホットケーキミックス粉は卵・乳製品が入っていないものを使用しています。

※★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。
 ※都合により献立が変更になることもあります。
 ※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。
 ※☺印は、柑橘系の果物です。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	625kcal	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%