

# 5月の予定献立表

令和4年度



給食目標・・・食べる前には手洗いをしよう

立川市立第六小学校

| 日<br>曜 | パ<br>ン      | 牛<br>乳 | 給食回数 19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<br>なるもと(き)                                | ちやにくに<br>なるもと(あか)                                         | からだのちょうしを<br>ととのえるもと(みどり)                                                     |                                                                           |
| 2月     |             | ○      | ※ちゅうかちまき<br>※たんたんうどん<br>ナムル<br>カラマングリン                   |  |  | もちこめ<br>さとう ★うどん<br>★ごま でんぶん<br>★ごまあぶら            | ★ぎゅうにゅう<br>★ぶたにく ★なまあげ<br>★とうふにゅう ★みそ<br>★さばぶし            | しょうが たけのこ しいたけ ねぎ<br>にんじん たまねぎ チンゲンサイ<br>えのき キャベツ ★もやし にんにく<br>ほうれんそう カラマングリン | ※昔はこどもの日に、子どもが元気に育つようにと願いを込めてちまきをつくり、お祝いをしました。給食では、もち米をアルミホイルで包んで蒸して作ります。 |
| 6金     |             | ○      | チキンとまめのカレーライス<br>サラダ<br>さつまいものパイ                         |  |  | こめ じゃがいも<br>★バター さとう<br>★ごまあぶら さつまいも<br>★ごむぎこ あぶら | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ ★だいず<br>★ぶたにく<br>★とりにく<br>★とうふ            | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく しょうが ★えだまめ<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>とうもろこし バインアップル        |                                                                           |
| 9月     |             | ○      | ぶたキムチごはん<br>カリカリポテト<br>とうふだんごスープ                         |  |  | こめ ★ごまあぶら<br>でんぶん はるさめ<br>じゃがいも あぶら<br>★ごむぎこ      | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★とりにく<br>★ぶたにく<br>★とうふ                    | はくさい にら<br>にんじん にんにく<br>しょうが キャベツ<br>しいたけ たけのこ ねぎ                             |                                                                           |
| 10火    |             | ○      | ごまごはん<br>あつやきたまご<br>やさしいごまあえ<br>さつまじる                    |  |  | こめ むぎ<br>★ごま あぶら<br>さとう ★ごま<br>さつまじる              | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★とうふ<br>かまぼこ ★みそ<br>さつまあげ                 | ほうれんそう アスパラガス<br>★もやし にんじん<br>はくさい だいこん<br>ごぼう しいたけ ねぎ                        |                                                                           |
| 11水    |             | ○      | ごもくあんかけそば<br>トックリスープ<br>メロン                              |  |  | ★ちゅうかめん<br>★ごまあぶら<br>でんぶん<br>トック あぶら              | ★ぎゅうにゅう<br>★うずらたまご ★とうふ<br>★ぶたにく なた<br>★えび しいたけ わかめ       | にんじん たまねぎ きくらげ<br>たけのこ はくさい チンゲンサイ<br>ねぎ しょうが ★もやし<br>にら メロン                  |                                                                           |
| 12木    |             | ○      | しらすごはん<br>ちくわのにしょくあげ<br>いなかじる<br>くきわかめのいためもの             |  |  | こめ むぎ<br>★ごむぎこ<br>じゃがいも あぶら<br>★ごまあぶら さとう         | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ ちくわ あおのり<br>★ぶたにく ★とうふ ★みそ<br>★さばぶし くきわかめ | だいこん にんじん ごぼう<br>みずかけな ねぎ ビーマン<br>にんにく しょうが<br>こんにやく しらたき                     | 今月の立川産<br>・グリーンアスパラガス<br>・だいこん<br>・たまねぎ<br>・しいたけ<br>・うど                   |
| 13金    |             | ○      | ごはん<br>さわらのみそに<br>なまあげとやさしいのもの<br>※セミノール                 |  |  | こめ<br>さとう<br>あぶら                                  | ★ぎゅうにゅう<br>★ぶたにく さわら<br>★なまあげ ★みそ<br>★だいず                 | しょうが しいたけ<br>にんじん ごぼう<br>だいこん さやいんげん<br>こんにやく セミノール                           |                                                                           |
| 16月    |             | ○      | ※ひじきチャーハン<br>とうふのオイスターに<br>とうにゅうアンニンフルーツ                 |  |  | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>でんぶん                          | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ひじき<br>★とりにく ★えび<br>★とうふ ★とうにゅう           | にんじん ねぎ こねぎ<br>しめじ はくさい たけのこ<br>たまねぎ しょうが にんにく<br>なし ★もも ★りんご ぶどう             |                                                                           |
| 17火    | ミルク         | ○      | さかなのみそソースかけ<br>こふきいも<br>せんぎりやさしいのトマトスープ                  |  |  | ★パン<br>★ごむぎこ でんぶん<br>さとう あぶら<br>★ごま じゃがいも         | ★ぎゅうにゅう<br>★ウインナー<br>メルルーサ<br>★みそ                         | たまねぎ にんじん<br>だいこん キャベツ<br>トマト にんにく<br>ほうれんそう                                  |                                                                           |
| 18水    |             | ○      | ※とうふカレーどん<br>もずくのスープ<br>ちくわときゅうりのサラダ                     |  |  | こめ<br>でんぶん<br>★ごまあぶら<br>さとう あぶら<br>さとう            | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★とりにく<br>★とうふ ★みそ<br>もずく なた ちくわ           | たまねぎ たけのこ<br>しょうが ★えだまめ<br>にんにく にんじん<br>きゅうり ★もやし とうもろこし                      | ※とうふカレー丼は、マーボー豆腐がカレー味になったものです。                                            |
| 19木    |             | ○      | ※グリーンピースごはん<br>やしきしゃも<br>ごもくじる<br>はくさいのにびたし              |  |  | こめ もちこめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                    | ★ぎゅうにゅう<br>ししゃも ★とうふ ★みそ<br>★ぶたにく かまぼこ<br>★さばぶし くきわかめ     | グリーンピース だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ<br>しいたけ はくさい<br>こまつな ★もやし                         |                                                                           |
| 20金    | セサミ         | ○      | かぼちゃコロッケ<br>マカロニソテー<br>まめとやさしいのスープに                      |  |  | ★パン ★ごむぎこ<br>★バター じゃがいも<br>さとう ★パンこ<br>★マカロニ あぶら  | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ<br>★とりにく<br>いんげんまめ                        | かぼちゃ たまねぎ エリンギ<br>しめじ えのき パセリ<br>にんにく にんじん かぶ<br>ほうれんそう セロリ                   |                                                                           |
| 23月    |             | ○      | ソースやきめし<br>いかのバターやき<br>ほたてとたまごのコンスープ<br>シークワサーゼリー        |  |  | こめ<br>★バター<br>でんぶん<br>あぶら                         | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★とうふ<br>★ぶたにく ほたて<br>★ウインナー しいたけ          | ★もやし ★えだまめ<br>ピーマン ねぎ<br>とうもろこし<br>たまねぎ シークワサー                                |                                                                           |
| 24火    |             | ○      | はつがげんまいりごはん<br>さかなのつつみあげ<br>はるキャベツのみそしる<br>だいずとこんにゃくのにつけ |  |  | こめ はつがげんまい<br>★ごむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう あぶら           | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ ★あぶらあげ<br>さわら ★みそ<br>★だいず こんにゃく           | しょうが だいこん<br>キャベツ ねぎ<br>にんじん ごぼう<br>さやいんげん こんにやく                              |                                                                           |
| 25水    |             | ○      | コーンピラフ<br>※たけのこパスタ<br>クリームスープ<br>かわちぼんかん                 |  |  | こめ むぎ<br>★バター あぶら<br>でんぶん さとう ★パンこ<br>じゃがいも ★ごむぎこ | ★ぎゅうにゅう<br>★なまクリーム まぐろ<br>★ぶたにく ★とりにく<br>★とうふ ★みそ ★とりにく   | ピーマン とうもろこし<br>たまねぎ たけのこ<br>にんじん パセリ<br>かわちぼんかん                               | ※おびてんは、すり潰した大豆をみそ汁に入れたものです。                                               |
| 26木    | ココア<br>むしパン | ○      | ピーンズミートスパゲッティ<br>ヤングコーンのサラダ                              |  |  | ★スパゲッティ<br>★バター あぶら<br>★ごむぎこ さとう<br>★ごまあぶら        | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ ★だいず<br>★たまご<br>★ぶたにく                     | にんじん たまねぎ<br>セロリ にんにく<br>しょうが トマト ヤングコーン<br>キャベツ きゅうり                         |                                                                           |
| 27金    |             | ○      | きんぴらごはん<br>きびなごのからあげ<br>※ごじる<br>フルーツかんてん                 |  |  | こめ<br>★ごまあぶら さとう<br>★ごむぎこ でんぶん<br>さといも あぶら        | ★ぎゅうにゅう<br>★ぶたにく ★とりにく<br>きびなご ★だいず<br>★とうふ ★みそ かんてん      | ごぼう にんじん うど<br>★えだまめ えのき はくさい<br>ねぎ しらたき こんにやく<br>★もも ★りんご いちご                |                                                                           |
| 30月    |             | ○      | ごはん<br>※おびてん<br>にくじゃが<br>てづくりふりかけ                        |  |  | こめ<br>でんぶん あぶら<br>じゃがいも<br>★ごま さとう                | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご ★とうふ ★みそ<br>★ぶたにく たら こんにゃく<br>いわし かえりにぼし  | しょうが にんじん<br>たまねぎ さやいんげん<br>しいたけ<br>こんにやく                                     |                                                                           |
| 31火    | コッペ<br>パン   | ○      | ※スコッチエッグ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ                         |  |  | ★パン ★パンこ<br>でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも<br>★バスタ         | ★ぎゅうにゅう<br>★うずらたまご ★とうにゅう<br>★ぶたにく ★ぎゅうにゅう<br>★ハム いんげんまめ  | たまねぎ キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>とうもろこし トマト だいこん<br>セロリ ねぎ にんにく                      |                                                                           |

## <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。

| 中学年(3・4年生) | エネルギー   | たんぱく質             |
|------------|---------|-------------------|
| 今月の平均      | 631kcal | 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% |

※★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。