

1月の予定献立表

令和4年度

ふじ わんせい
太字は6年生の
リクエストです。

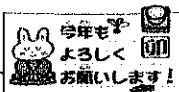


給食目標・・・食事のマナーを身に付けて食べよう

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン 乳	給食回数 16回	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)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
10 火	きせこ あげパン	○	※ハンガリアンシチュー キャベツとさやいものサラダ	★パン ★バター ジャがいも ★こむぎこ ★ごま あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく ★きなこ	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	※ハンガリアンシチュー は、スパイスのきいた トマト風味の、煮込み 料理です。
11 水		○	しらすごはん まつかぜやき とうふとかにのにも ※おしるこ	こめ ★パンこ さとう ★ごま ★ごまあぶら でんぶん しらたまもち	★ぎゅうにゅう ★かに ★たまご しらすぼし ★とりにく ★みそ ★とうふ なたと あずき	にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	※鏡開きなので、おしる こを作ります。
12 木		○	とろみうどん たこあげボール もやしときわめのごまあえ ※クレメンティン	★うどん でんぶん ★こむぎこ あぶら ★ごまあぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ちくわ ★たまご ★あぶらあげ ★ぶたにく たこ あおのり きわめ	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし しいたけ しょうが キャベツ ★もやし クレメンティン	
13 金		○	せきはん ちやわんむし やさしいのにも いちごゼリー	こめ もちこめ さといも ★ごま あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご あずき ★とりにく かまぼこ ★がんもどき ちくわ	★えだまめ にんじん だいこん たけのこ しいたけ さやいんげん こんにやく いちご	
16 月	ソフト フランス	○	サーモンキッシュ たらこクリームパスタ トマトとごぼうのスープ	★パン ★バター ★マカロニ あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★さけ ★たまご たらこ ★ウインナー	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ごぼう エリンギ トマト	
17 火		○	※めだいのそぼろごはん とりてん ※かんもじる りんご	こめ むぎ さとう ★ごまあぶら ★こむぎこ でんぶん ★さといも あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご めだい ★とりにく ★みそ ★とうふ	にんじん ねぎ しょうが にんにく あしたば えのき だいこん こんにやく ★りんご	※東京都八丈島漁協か ら届いた、めだいで、 そぼろごはんを作ります。 かんも汁の「かん もは、さつま芋のこと です。汁に入っている 青菜は、明日葉(あした ば)を使います。
18 水		○	マーボーライス わかめスープ かぼちゃプリン	こめ むぎ あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★みそ ★なまクリーム ★とうふ ★たまご ★とりにく ★ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ しいたけ たらこ しょうが にんにく ★もやし たまねぎ かぼちゃ	
19 木		○	※トルコライス (ナポリタン・ピラフ・エビフライ) せんぎりやさしいのスープ ※あまくさ	★スパゲッティ こめ ★バター ★こむぎこ ★パンこ あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★えび かまぼこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし ほうれんそう あまくさ	※トルコライスは、長崎 県のご当地グルメで、 ワンプレートに盛り合 わせた料理です。
20 金		○	カレージャーチャーめん ちゅうかスープ ※コロコロきなこ	★ちゅうかめん ★バター でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★チーズ ★こおりどうふ ★ぶたにく ★とりにく ★ウインナー ★きなこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ きくらげ ねぎ	※コロコロきなこは、こ おりどうふを油で揚 げて、きなこ砂糖を まぶします。
23 月	ミルク	○	たらのビザフやき がががポテト クリームスープ	★パン ★バター あぶら じゃがいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ たら ★なまクリーム ★とりにく	たまねぎ しめじ ピーマン にんにく にんじん パセリ マッシュルーム	
24 火	「たちかわ さんのやさしい をおいしくたべよう」	○	ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとだいこんのにも かきたまじる	こめ ★ごま さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご かまぼこ ★ぶたにく ★とうふ ちりめんじゃこ こんぶ	だいこん にんじん さやえんどう ねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ えのき	1月24日～30日は、 全国学校給食週間 です。
25 水	ジュース	○	ブロッコリーのペロンチーノ アメリカンドック とりにくとやさしいのジンジャースープ	★スパゲッティ ★こむぎこ じゃがいも あぶら	★ベーコン ★ウインナー ★とりにく	★りんご にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが セロリ	※裏面をご覧ください。
26 木		○	さといもとにんじんのカレーライス わかさぎのからあげ わかめともやしのあえもの	こめ ★こむぎこ ★バター さといも でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ ★ぶたにく わかさぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ★もやし きゅうり とうもろこし	今年度の学校給食週間は、 共同調理場で実施してい る献立を作ります。 令和5年度2学期より提 供予定の給食が、どんな 献立のかを知り、少しでも 不安が解消できたらと考え ます。
27 金		○	うどバスタラーメン キャベツはるまき コーンポテト パインゼリー	★スパゲッティ ★こむぎこ ★ごま さとう あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ まぐろ	うど ★もやし キャベツ たまねぎ たら にんじん にんにく しょうが とうもろこし パインアップル	
30 月		○	※ナシゴレン じゃがバター みずなともやしのスープ ※でこぼん	こめ ★バター あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりにく ★えび	にんにく ピーマン たまねぎ マッシュルーム みずな ★もやし キャベツ にんじん しょうが でこぼん	※ナシゴレンは、 インドネシアの 焼き飯料理です。
31 火		○	しめじおこわ やきとり(つくね) からしあえ いなかじる	こめ もちこめ ★ごま ★パンこ あぶら でんぶん さとう さといも	★ぎゅうにゅう ちくわ ★とりにく ひじき ★あぶらあげ ★なまあげ ★みそ	しめじ たけのこ にんじん ★えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな えのき だいこん こんにやく	

※★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。
※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・バレンシアオレンジのみ★印を付
てお知らせします。
※割合により献立が変更になることもあります。
※※印は、柑橘系の果物です。



<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	たんぱくしつ
今月の平均	642kcal	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%

今年度の給食も後わずかなり、6年生に給食のリクエストを聞きまし。上位は、アルファベットスープ、ロクチキ(フライドチキン、から揚げ)、フルーツポンチ、カリカリポテト、ラーメン、揚げパン、グラタンでした。次に多かったのは、コーヒー牛乳、シチュー、カレーライス、みそ汁、サラダ、ミニトマトでした。1月～3月になるべく多くのメニューを入れたいと思っています。