

2月の予定献立表

令和4年度



ふとじ おんやい
太字は6年生の
リクエストです。

きゅうしよくもひよう 給食目標・・・給食を残さず食べよう

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 18回	さ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)	
1 水	バター ロール	○	ビーフシチュー こんにやくサラダ ミックスフルーツ	★パン ★バター ジャがいも ★こむぎこ さとう あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぎゅうにく 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 しょうが トマト きゅうり ★もやし キャベツ みかん ★もも ★りんご いちごこんにやく	 2月3日は節分です。豆を まき、いわしの頭や糞(ひらぎ)の葉をかざって、邪氣 を追い払う地域があります。 給食では、いわしと大豆を 使ったメニューに しました。
2 木		○	きのこチャーハン とじにくのからあげ はるさめスープ りんご	こめ はるさめ ★こむぎこ でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ハム なた ★とりにく	たまねぎ にんじん えのき こねぎ ★もやし にんじん はくさい にら きくらげ ★りんご	
3 金		○	ごはん いわしのかばやき だいずいりあられじる しらたきのピリからいじめ	こめ でんぶん さとう ジャがいも あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう いわし ★だいず ★ぶたにく かまぼこ ★あぶらあげ ★とりにく	だいこん にんじん きやえんどう こねぎ にんにく しょうが しらたき	
6 月		○	しおラーメン なまあげのオイスターに いよかんゼリー	★ちゅうかめん ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ かえりにぼし ★なまあげ ★えび	★もやし キャベツ にら たまねぎ こねぎ にんじん しめじ はくさい たけのこ しょうが にんにく いよかん	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・ねぎ ・にんじん ・だいこん ・ほうれんそう
7 火		○	たらこなめし おこのみでん やさいのごまあえ すましじる	こめ でんぶん ★やきふ あぶら ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう たらこ ★たまご たら ★えび たこ あおのり かつおぶし ★とうふ かまぼこ	キャベツ こねぎ しょうが しいたけ たけのこ ほうれんそう ★もやし にんじん はくさい	
8 水		○	ピピンパ ワンドンスープ あはるみ	こめ ★ごまあぶら あぶら ★ごま さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★だいず ★とりにく	にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし にんじん こねぎ たけのこ はくさい テンゲンサイ きくらげ はるみ	
9 木	ココア	○	マカロニグラタン ツナサラダ カレースープ	★パン ★マカロニ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう ★ごまあぶら	★ジョア ★とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ★なまクリーム ★ベーコン ★チーズ まぐろ いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし にんじん えのき ★もやし	※15日は、カナダ の料理です。 ジンジャービーフ は、カナダ生まれの 中国料理です。 メープルパンと サーモンを使った 料理を組み合わ せました。
10 金		○	ごはん コロッケ ポイルキャベツ ミントマ とうふとわかめのみそじる	こめ ジャがいも さとう あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ わかめ ★みそ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト なめこ みつば	
13 月		○	たきこみおこわ だいずとごきかなのあげに かすじる あみかん	もちこめ こめ さとう でんぶん あぶら ★ごま さといも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ぶたにく ★あぶらあげ ★だいず かえりにぼし ★とうふ ちくわ ★みそ	しめじ たけのこ にんじん こぼろ だいこん こねぎ にんにく こねぎ みかん	
14 火		○	ミートソーススパゲッティ パスタのせサラダ チョコチップクッキー	★スパゲッティ ★パスタ ★バター あぶら ★チョコレート ★こむぎこ さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく ★えび	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり かぼちゃ キャベツ とうもろこし	※かてめしは、米に野菜や 海そうなどを混ぜたごはん です。 ※ゼリーフライは、おからコ ロッケで埼玉県の郷土料 理です。 ※どさんこ汁は、牛乳が入っ たみそ汁です。 ※セルフやきそばパンは、パ ンにやきそばをはさんで、 食べます。
15 水	メープル	○	※ジンジャービーフ サーモンマヨグラタン アルファベットスー	★パン ★バター さとう でんぶん あぶら ★パスタ マヨネーズ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぎゅうにく ★たまご ★さけ ★ベーコン	しょうが たまねぎ こねぎ にんじん ビーマン しめじ えのき しいたけ キャベツ セロリ パセリ	
16 木		○	カレーうどん しらすいりたまごやき だいしがくち	★うどん さとう でんぶん あぶら さつまいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ★たまご しらすぼし ★とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ たまねぎ こまつな たけのこ	
17 金		○	ハヤシライス コールスローサラダ パンケーキ	こめ むぎ ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★たまご ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン パインアップル	※かてめしは、米に野菜や 海そうなどを混ぜたごはん です。 ※ゼリーフライは、おからコ ロッケで埼玉県の郷土料 理です。 ※どさんこ汁は、牛乳が入っ たみそ汁です。 ※セルフやきそばパンは、パ ンにやきそばをはさんで、 食べます。
20 月		○	※かてめし ※ゼリーフライ ※どさんこ汁 せとか	こめ むぎ ジャがいも でんぶん ★こむぎこ ★パンこ あぶら ★ごまあぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ ★こおりどうふ こんぶ ★おから ★みそ	にんじん こぼろ たけのこ たまねぎ ★もやし とうもろこし こまつな ねぎ せとか	
21 火		○	ごはん さけのしおこうじやき だいこんとこんぶのもの にびたし	こめ さといも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★さけ こんぶ ★とりにく ★あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが こまつな ★もやし しめじ	
22 水	コッペ	○	※セルフやきそばパン たまごスープ フルーツヨーグルト	★パン ★ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト わかめ ★たまご ★ぶたにく	ピーマン にんじん ★もやし キャベツ たまねぎ こねぎ きやえんどう しょうが みかん パインアップル ★もも	※かてめしは、米に野菜や 海そうなどを混ぜたごはん です。 ※ゼリーフライは、おからコ ロッケで埼玉県の郷土料 理です。 ※どさんこ汁は、牛乳が入っ たみそ汁です。 ※セルフやきそばパンは、パ ンにやきそばをはさんで、 食べます。
24 金	ジュ ース	○	ガーリックピラフ まめあじのエスカベッシュ コーンクリームスー	こめ ★バター でんぶん ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ベーコン まめあじ	みかん たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん にんにく ビーマン パプリカ とうもろこし パセリ	
28 火		○	とうふカレーどん もずくのスープ サーターアンダギー	こめ ★こむぎこ でんぶん さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ ★みそ ★とりにく もずく ★とうにゅう	たまねぎ たけのこ ★えだまめ しょうが にんにく にんじん きやえんどう	

<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

655kcal

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%

※★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・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。
※都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。