

3月の予定献立表

令和4年度



ふじ
ねんせい
太字は6年生の
リクエストです。

給食目標・・・給食目標をふりかえって、
自分の成長を確かめよう

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 15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)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1 水	ごき きなこ トースト	○		スパゲッティナポリタン やさいのスープ	★パン ★バター あぶら ★スパゲッティ さとう じゃがいも ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★きなこ 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 ほうれんそう	 ※ひな祭りメニューで、 ちらし寿司をつくりま す。
2 木		○		むぎごはん さばのねぎみそやき にくどうふ ピリからきゅうり	こめ むぎ ★ごまあぶら ★やきふ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★さば ★みそ ★とうふ	はくさい ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり しらたき	
3 金		○		※ちらしずし はたはたのからあげ ひなまつりじる ももゼリー	こめ さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★えび はたはた ★とうふ かまぼこ	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ ねぎ ★もも さやえんどう ほうれんそう	
6 月		○		キャロットライス ポークストロガノフ いるどりサラダ チーズケーキ	こめ ★バター ★こむぎこ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ぶたにく ★たまご	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし レモン	 ※ひしもちの色は、 冬から春への喜び を3色で表しています。 赤・・・桃の花 緑・・・新緑 白・・・雪
7 火		○		とんじるうどん ちくわのいそあげ しらたまぜんざい	★うどん ★こむぎこ しらたまもち さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ちくわ あおのり あずき ★みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ★もやし ねぎ	
8 水		○		はつがげんまいいりごはん やきにく きんぴられんこん すましじる	こめ はつがげんまい あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶん ★ごま ★ふ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく さつまあげ ★とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン れんこん たけのこ ほうれんそう ねぎ いとごんにやく	
9 木		○		ぶたキムチごはん はるさめ わかめスープ きよみオレンジ	こめ ★ごまあぶら ★こむぎこ はるさめ あぶら でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★さとり わかめ	はくさい なら にんじん にんにく しいたけ たけのこ ★もやし しょうが はくさい たまねぎ トウモロコシ ねぎ きよみオレンジ	※タイビーエンは、五日春雨 スープです。
10 金		○		ジャージャーめん ※タイビーエン フルーツポンチ	★ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん ★ごまあぶら じゃがいも はるさめ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★みそ ★えび ★いか なんと	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが はくさい さやえんどう きくらげ ★りんご パインアップル ★もも こんにやく	
13 月	まるパン	○		※セルフてりやきチキンバーガー ごぼうサラダ クリームシチュー	★パン ★バター あぶら さとう でんぶん ★ごま じゃがいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★さとり ★なまクリーム ★さとり	ごぼう みずな にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし	
14 火		○		わかめごはん たまごときくらげのいためもの はるさめスープ りんご	こめ ★ごま あぶら ★ごまあぶら さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ★たまご ★さとり わかめ	きくらげ にんじん たけのこ しょうが ★もやし はくさい ねぎ なら ★りんご	 家庭科の授業で、 6年生が給食の献立を 考えました。献立を考え るときには、テーマを決め てから、メニューを考えま した。栄養のこと、旬の食 材、郷土料理、世界の料 理もありました。
15 水		○		クッパ あげぎょうざ ナムル	こめ ★ごまあぶら ★こむぎこ さとう でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご わかめ ★ぶたにく ★だいず ★ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しめじ しいたけ なら キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう ★もやし	
16 木		○		スパゲッティえびソースかけ ミネストローネ スイートポテト	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パスタ さつまいも さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★えび ★たまご いんげんまめ ★ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト キャベツ セロリ にんにく ねぎ	
17 金		○		しらたきのピリからどん ブロッコリーとじゃこのあえもの ぐだくさんみそしる	こめ ★ごまあぶら さといも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ちりめんじゃこ わかめ ★みそ	こねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ かぶ とうもろこし にんじん えのき みずな ねぎ しらたき	7日 「野菜たっぷりあったまる」 8日 「やきたれ定食」 14日 「野菜たっぷり」 17日 「野菜たっぷり、美味しい 食べもの」
20 月		○		せきはん さつまいものてんぷら ちくぜんに おたのしみデザート	こめ もちこめ ★ごま さつまいも ★こむぎこ さといも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ささげ ちくわ ★さとり	にんじん だいこん たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう こんにやく ぶどう パインアップル ★りんご	
22 水		○		カレーライス アルファベットスープ コールスローサラダ	こめ ★バター あぶら じゃがいも さとう ★こむぎこ ★パスタ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ セロリ きゅうり とうもろこし	

<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	659kcal	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・バ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。