



7月の予定献立表

令和3年度

パ		牛	給食目標・・・身の回りを整えて食事をしよう				立川市立第六小学校	
日	曜	ン	乳	15回			※こんだてメモ	
				こんだてめい	ざいりょうのはたらき			
				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	木	※セルフ ピロシキ	○	※マチャンカ ※サリヤンカ	★パン ★パンこ ★バター あぶら ★こむぎこ でんぶ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★サワークリーム ★ぶたにく ★ウインナー	たまねぎ キャベツ しいたけ ピーツ マッシュルーム バタにんにく トマト きゅうり セロリ レモン	※ベラルーシ共和国の郷 土料理です。ピロシキは、 揚げたパンに、具を挟ん で食べます。マチャンカ は、豚肉をサワークリー ムで煮込みます。サリヤ ンカは、酸味のあるスー プです。
2	金		○	※たこめし ツナとやさいのマヨネーズやき みそしる	こめ マヨネーズ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ たこ まぐろ ★たまご ★とうふ ★みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし ズッキーニ だいこん キャベツ しめじ	※田に植えた苗が「たこの 足のよう、大地にしっ かりと根づきますよう」と 願いを込めて半夏生 (はんげしょう)の日に、 たこをたべます。夏至か ら数えて11日目に当た る日です。
5	月		○	クッパ いかのうまに シューアイス	こめ ★ごまあぶら じゃがいも でんぶ ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★いか ★なまクリーム わかめ ★たまご ★ぶたにく	ねぎ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	
6	火		○	むぎごはん さばのねぎみそやき けんちんじり やさいのとさあえ	こめ むぎ ★ごまあぶら さといも さとう	★ぎゅうにゅう ★さば ★とうふ ★みそ かつおぶし	ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ★もやし えのき こんにやく	
7	水	パン キン	○	こうみチキンカツ ※たなばたスー ツナとせんぎりやさいのソテー	★パン ★ごまあぶら ★こむぎこ ★パンこ はるさめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	★ぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ まぐろ	にんにく しょうが にんじん だいこん みずな ねぎ キャベツ ピーマン	※7月7日は、七夕です。 天の川にみたてたスー プを作ります。 ※立川産のとうもろこしを 使います。
8	木		○	マーボーライス こんにやくサラダ ※とうもろこし	こめ むぎ ★ごまあぶら さとう ★ごま でんぶ あぶら	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★みそ	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく きゅうり ★もやし キャベツ こんにやく とうもろこし	
9	金		○	チキンライス きのこりたまごやき ポテトのミルクに	こめ ★バター あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★たまご ★とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン えのき マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	
12	月		○	ごはん さかなのあまからソースかけ あられじり てづくりふりかけ	こめ ★こむぎこ でんぶ あぶら ★ごまあぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう メルルーサ ★とりにく ★なまあげ ひじき かつおぶし	ごねぎ だいこん ごぼう にんじん トマト たまねぎ スナップえんどう	今月の立川産 ・キャベツ ・しいたけ ・たまねぎ ・とうもろこし ・きゅうり ・トマト ・なす ・ズッキーニ ・ピーツ ・かぼちゃ ・ブルーベリー
13	火		○	ごまみそうどん あべかわいも きゅうりとくきわかめのいためもの	★うどん ★ごま さつまいも あぶら さとう でんぶ ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう くきわかめ ★ぶたにく ★あぶらあげ ★さばぶし ★みそ ★きなこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん はくさい しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	
14	水		○	※ガバオライス まめとやさいのスープに	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら でんぶ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ベーコン ★とりにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ バジル にんじん かぶ セロリ	
15	木		○	ぶたキムチごはん とうふだんごスープ フルーツポンチ	こめ ★ごまあぶら でんぶ はるさめ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく ★とうふ	はくさい にら にんじん にんにく しょうが キャベツ しいたけ ねぎ たけのこ ぶどう なし ★りんご みかん	※ガバオライスは、タイ料 理で、とり肉のバジル炒 めごはんです。目玉焼き と一緒に食べます。
16	金		○	なつやさいのカレーライス コールスローサラダ すいか	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	
19	月		○	かやくごはん にぎすのこめこあげ ちくわとやさいのみそに ぶどうゼリー	こめ こめこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★だいたす にぎす ちくわ ★ぶたにく ★みそ	たけのこ にんじん しいたけ だいこん ごぼう さやいんげん しょうがこんにやく	
20	火	シュガ ート ースト	○	とうふナゲット じゃがいものトマトに	★パン さとう ★バター じゃがいも でんぶ あぶら	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★とりにく	レモン たまねぎ ねぎ にんじん しゅうが トマト しめじ パセリ にんにく	※立川産の、ブルーベリー を使ってマフィンをつくり ます。
21	水		○	スパゲッティカレーソース おくらとだいこんのサラダ ※ブルーベリーマフィン	★スパゲッティ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★だいたす ★チーズ ★ぶたにく ★たまご わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン ブルーベリー	

- 今月の立川産
- ・キャベツ
 - ・しいたけ
 - ・たまねぎ
 - ・とうもろこし
 - ・きゅうり
 - ・ピーマン
 - ・なす
 - ・ズッキーニ
 - ・ピー
 - ・かぼちゃ
 - ・ブルーベリー

※ガバオライスは、タイ料理で、とり肉のバジル炒めごはんです。目玉焼きと一緒に食べます。

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しい服立としています。感染状況により、急遽献立が変更になることもあります。

学校給食課

※立川産の、ブルーベリーを使ってマフィンをつくります。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	650kcal	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。
※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。
※訂正・・・8月に記載した、カチャトラの説明分で、「漁師風」ではなく「薬師風」の間違いでした。

<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。



朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろな楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも戻ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



洗濯

給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

