

12月の予定献立表

令和3年度



めいようしよくもく(ひょう)

きょうりよく

じんげん

かたづ

給食目標・・・みんなと協力して、準備や片付けをしよう

立川市立第六小学校

日曜	パ	牛	給食回数 17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		○		ごもくチャーハン はるさめサラダ ※すりみだんごスープ	こめ はるさめ さとう ★ごまあぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご なると ★ハム ちくわ ★とうふ たら	ねぎ にんじん ごねぎ キャベツ きゅうり ★もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう	※すり身団子スープは、 たらのすり身と豆腐で 団子を作ります。
2	チョコ	○		ミラノふうドリア やさしいスープに	★パン こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ほたて ★ぶたにく	たまねぎ セロリ にんにく しょうが かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ バジル	
3		○		たきこみおこわ はたはたのからあげ さといものにも なめこととうふのみそしる	こめ もちこめ ★こむぎこ あぶら でんぶん さとう さといも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ちくわ はたはた わかめ ★とうふ ★みそ	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう なめこ たまねぎ しょうが	今月の立川産 ・はくさい ・しいたけ ・ねぎ ・カリフラワー ・ブロッコリー ・にんじん ・キャベツ ・だいこん ・ほうれんそう
6		○		ごもくあんかけごはん きゅうりとわかめのごまあえ みはや	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく なると ★いか わかめ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり とうもろこし みはや	
7		○		チキンピラフ めだまやき ベジタブルスープ	こめ ★バター あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★たまご ★とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン とうもろこし パセリ	
8	オレンジ	○		カレーソーススパゲッティ せんぎりやさしいスープ	★スパゲッティ ★バター ★こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく ★スキムミルク ★だいた ★たまご ★とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう みかん	
9		○		しせんどうふどん ナムル だいがくいも	こめ でんぶん ★ごま ★ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ	たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しめじ しょうが ほうれんそう にんにく ねぎ もやし	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 感染症防止のため、本市と して給食時に配慮しやすい 献立としています。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
10		○		※けいはん さかなのホイルむし ごもくまめ	こめ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご メルルーサ ★とりにく こんぶ ★だいた	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん こねぎ しめじ えのき たまねぎ しょうが ビーマン レモン ごぼう こんにゃく	
13		○		ごはん じゃことビーマンのふりかけ あげだし豆腐 ぐだくさんみそしる ゆずゼリー	こめ ★ごま ★ごまあぶら でんぶん ★こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ★とりにく ★なまあげ こんぶ ★さばぶし ★みそ	ビーマン だいこん はくさい たまねぎ にんじん ゆず こんにゃく	※けいはん(鶏飯)は、 奄美大島を代表する 郷土料理です。給食 では、混ぜご飯に、だ し汁をかけて食べま す。
14		○		トマトのベベロンチーノ ※スイートポテトドッグ キャベツのクリームスープ	★スパゲッティ ★バター あぶら さつまいも ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★とりにく	にんにく エリンギ ビーマン たまねぎ トマト キャベツ にんじん	
15		○		ぶたにくごぼうごはん いそあえ かきたまじる ※スイートスプリング	こめ むぎ ★ごま あぶら でんぶん さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ ★ぶたにく わかめ かまぼこ ★あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ しいたけ はくさい ★もやし しらたき スイートスプリング	※スイートポテトドッグは アメリカンドッグの衣に さつま芋を付けて、揚 げます。
16		○		しょうゆラーメン ポテトはるまき だいこんとみずなのサラダ	★ちゅううかめん ★ごまあぶら ★こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ハム ★ぶたにく なると ★さばぶし	ねぎ ★もやし ほうれんそう にんにく しょうが にんじん みずな だいこん とうもろこし きゅうり	
17		○		チリピーンズライス コーンポタージュスープ	こめ ★バター ★こむぎこ こめ あぶら	★のむヨーグルト ★ぎゅうにゅう★とうにゅう ★なまクリーム ★だいた ★ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが セロリ トマト とうもろこし パセリ	※フルコギは、 韓国の肉料 理です。甘い タレを使って 調理します。
20		○		※ブルコギどん はくさいのスープ とうにゅうあんにんフルーツ	こめ むぎ あぶら さとう ★ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★とうふ	にんにく ねぎ ★もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい エリンギ チンゲンサイ みかん ★りんご ぶどう	
21		○		カレーライス キャベツとりんごのサラダ	こめ ★バター ★こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	★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 ★りんご きゅうり カリフラワー	※22日は、冬至です。 ゆずとかぼちゃを 使ったメニューで 健康を願います。 ※ロクチキは、給食室 で考えたフライドチキ ンです。
22		○		ゆかりごはん さわらのゆずみそやき けんちんじる ※とうじぜんざい (かぼちゃだんごいり)	こめ さといも さとう ★ごまあぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう さわら ★とうふ ★みそ あずき	しそ ゆず ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ こんにゃく	
23	はいが	○		※ロクチキ ツナサラダ アルファベットスープ シューアイス	★パン ★こむぎこ ★ごまあぶら ★パンこ こめ でんぶん あぶら さとう ★バスタ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ハム まぐろ ★とりにく	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	

<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

648kcal

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・バ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。