

1月の予定献立表

令和3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	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)	
11 火		○		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 ★ごまあぶら ★ごま でんぶん しらたまもち	★ぎゅうにゅう ★みそ ★たまご しらす ★とりにく ★とうふ なると ★かに あずき	ねぎ にんじん 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 水	きなこ あげ パン	○		※ハンガリアンシチュー だいこんサラダ	★パン ★バター さとう じゃがいも あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく ★きなこ わかめ	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく みずな とうもろこし だいこん	※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。
13 木		○		※ナシゴレン じゃがバター みずなとまやしのスープ みみはや	こめ ★バター あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりにく ★えび	にんにく ピーマン みずな たまねぎ マッシュルーム ★もやし キャベツ にんじん しょうが みみはや	※ナシゴレンは、 インドネシアの 焼き飯料理です。
14 金		○		せきはん ちやわんむし やさしいにもの いちごゼリー	こめ もちこめ ★ごま さといも あぶら さとう	★ぎゅうにゅう あずき ★たまご ★とりにく ★ぶたにく かまぼこ ★がんもどき	★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 こんにゃく いちご	小正月 1月15日は、年の初めの 満月の日。1年の健康と豊 作を願い、悪い気を払うと された、赤い色の小豆を入 れたおかゆやご飯を食べ る習慣があったそうです。 給食では、小豆を使って 赤飯を作ります。
17 月		○		とろみうどん たこあげボール きゅうりとくきわかめのいためもの	★うどん さとう ★こむぎこ あぶら ★ごまあぶら でんぶん ★ごま	★ぎゅうにゅう ★たまご ★あぶらあげ ★ぶたにく こ ちくわ あおのり くきわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ しょうが キャベツ きゅうり ★もやし とうもろこし	
18 火		○		マーボーライス ワンダースープ てづくりかぼちゃプリン	こめ むぎ あぶら ★ごまあぶら さとう ★こむぎこ でんぶん	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★とうふ ★たまご ★とりにく ★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 ★もやし はくさい チンゲンサイ きくらげ かぼちゃ	
19 水		○		ごはん あげざかなとやさしいのために ※ごじる しそひじきふりかけ	こめ でんぶん あぶら さとう ★ごまあぶら さといも ★ごま	★ぎゅうにゅう ★さけ ★だいず ★とりにく ★みそ ひじき	しそ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん えのき はくさい ねぎ こんにゃく	※ごじるは、すり潰した 大豆をみそ汁に入れ ます。
20 木	コッペ	○		※セルフやきそばパン たまごスープ フルーツポンチ	★パン ★ちゅうかめん でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご ★ぶたにく わかめ	ピーマン にんじん ★もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが さやえんどう みかん いちご ★もも ★りんご バイナップル	※コッペパンにやきそ ばを はさんで食べま す。
21 金	ジョ ア			※ジャンバラヤ タンドライフィッシュ クリームスープ	こめ ★バター ★こむぎこ あぶら	★ジョア さわら ★ぎゅうにゅう★ベーコン ★ヨーグルト ★ウインナー ★なまクリーム★とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく レモン はくさい ブロッコリー	※ジャンバラヤは、少し 辛いピラフです。
24 月		○		かてめし ゼリーフライ いなかじ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ★こむぎこ ★パンこ さといも あぶら	★ぎゅうにゅう ★なまあげ ★あぶらあげ こんぶ ★こおりどうふ ★おから ★さばぶし ★みそ	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ だいこん えのき たけのこ こんにゃく ねぎ	今月の立川産 ・はくさい ・うど ・しいたけ ・ねぎ ・にんじん ・こまつな ・キャベツ ・だいこん ・さといも ・ほうれんそう ・じゃがいも
25 火		○		たちかわさんやさいりりカレーライス うどいりサラダ ※はれひめ	こめ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく しょうが うど とうもろこし ごぼう だいこん はれひめ	
26 水		○		みそバターラーメン ザンギ きりこんぶのにつけ	★ちゅうかめん ★バター ★ごまあぶら ★ごま さとう あぶら でんぶん ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★みそ ★たまご ★とりにく ★ぶたにく こんぶ ★さばぶし ちくわ	★もやし キャベツ にら たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが	※裏面をご覧ください。
27 木		○		ごはん ムロアジのメンチカツ ポイルキャベツ かんもじ	こめ ★パンこ ★こむぎこ あぶら さつまいも	★ぎゅうにゅう むろあじ ★とうふ ★とりにく ★みそ ★さばぶし	たまねぎ にんにく キャベツ あしたば えのき だいこん ねぎ にんじん しょうが こんにゃく	
28 金		○		トルコライス せんぎりやさしいのスープ ※ぼんかん	★スパゲッティ こめ ★バター あぶら ★パンこ さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく ★たまご ★ベーコン ほたて	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ★えだまめ とうもろこし キャベツ ほうれんそう ぼんかん	
31 月		○		しめじおこわ にぎすのカレーあげ みぞしる りんご	こめ もちこめ さとう ★こむぎこ あぶら でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★とりにく ちくわ にぎす わかめ ★とうふ ★みそ ★さばぶし	しめじ たけのこ にんじん ごぼう ★えだまめ だいこん えのき たまねぎ ねぎ ★りんご	学校給食

<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

632kcal

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。

6年生に(担任の先生も)給食のリクエストを聞きました。上位は、白滝のピリ辛炒め、ラーメン、揚げパン、カリカリポテト、豚キムチごはん、フルーツポンチでした。この他にも、アルファベットスープ、から揚げ、カレーライス、シチュー、ジャージャーめん、サラダ、みそ汁があり、いろいろな種類のメニューがありました。その数135種類です。1月~3月になるべく多くのメニューを入れたいと思います。