

3月の予定献立表

令和3年度

おとじ おんせい
太子は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 16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	はちみつ レモン トースト	○		スパゲッティボリタン クリームシチュー	★パン ★バター はちみつ ★スパゲッティ あぶら ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ベーコン ★なまクリーム ★とりにく ★とうにゅう	レモン にんじん たまねぎ बीマン マッシュルーム だいこん ブロッコリー	 ※ガタタンは、とろみの ある具だくさんスープ です。
2		○		ひきにくとしらたきのピリからどん かけがロボト ※ガタタン	こめ さとう ★ごまあぶら じゃがいも しらたまもち あぶら ★こむぎこ でんぶん	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか なと ★とうふ	こねぎ にんにく しょうが はくさい たけのこ きくらげ しらたき	
3		○		ちらしずし はたはたのからあげ すましじる もちせりー	こめ さとう あぶら でんぶん ★やきふ	★ぎゅうにゅう ★たまご はたはた ★とうふ ★かに かまぼこ	れんこん にんじん しいたけ かんぴよう たけのこ うど さやえんどう ほうれんそう ねぎ	
4		○		ジャージャーめん はるさめスープ スイートポテト	★ちゅうかめん さとう ★バター あぶら でんぶん ★ごまあぶら はるさめ さつまいも	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★みそ ★たまご ★ぶたにく ★だいず ★とりにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ★もやし はくさい にら きくらげ	※ひな祭りメニューで、 ちらし寿司をつくりま す。 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		○		ごはん とりのからあげ だいこんサラダ みそじる	こめ ★こむぎこ じゃがいも でんぶん あぶら ★ごま さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★あぶらあげ ★とうふ わかめ ★みそ ★さばぶし	にんにく しょうが レモン ごぼう だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	
8		○		キャロットライスえびソースかけ いろどりサラダ チーズケーキ	こめ ★バター あぶら さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★クリームチーズ ★たまご ★えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー レモン カリフラワー とうもろこし	
9	チョコ チップ	○		さかなのマスタードソース こふきいも ミネストローネ	★パン こめ あぶら さとう ★パスタ ★ポコルト じゃがいも	★ぎゅうにゅう たら ★ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ セロリ ねぎ にんにく	家庭科の授業 で、6年生が給食の 献立を立てました。 先月に続き、今月も 実施します。 献立のテーマを決 めてから、メニューを 考えました。 献立のテーマ 「旬」 「茨城県」 「冬の和」
10		○		チキンライス オムレツ かぶのミルクに きよみオレンジ	こめ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン かぶ ブロッコリー とうもろこし きよみオレンジ	
11		○		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 ★ぶたにく ★だいず わかめ	ねぎ にんじん しめじ しいたけ にら キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう ★もやし	
14		○		しゅんぎくのなめし わかさぎのからあげ れんこんのきんぴら ごじる	こめ ★ごまあぶら さとう でんぶん ★ごま あぶら さともいも	★ぎゅうにゅう わかさぎ さつまあげ ★ぶたにく ★みそ ★だいず	しゅんぎく しょうが れんこん にんじん ごぼう えのき はくさい ねぎ だいこん いとこんにゃく	今月の立川産 ・にんじん ・しいたけ ・うど
15		○		しおラーメン なまあげのオイスターに サーターアンダギー	★ちゅうかめん あぶら ★ごまあぶら さとう でんぶん ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく こんぶ かえりばし ★なまあげ ★えび ★いか	★もやし キャベツ しいたけ にら たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし しめじ はくさい たけのこ しょうが にんにく	
16	ジュ ース	○		ガーリックピラフ ピーツのコロッケ ごぼうサラダ パンブキンスープ	こめ じゃがいも ★バター さとう あぶら ★こむぎこ ★パンこ ★ごま	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ベーコン まぐろ	★りんご たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン にんにく ピーツ かぼちゃ ごぼう だいこん きゅうり	
17		○		さつまいもごはん さかなのホイルむし とんじる でこぼん	こめ さつまいも さともいも	★ぎゅうにゅう メルルサー ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	たまねぎ えのき しめじ にんじん ビーマン レモン だいこん ごぼう ねぎ でこぼん こんにゃく	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
18	ピザ トースト	○		まめとやさいのスープに フルーツポンチ	★パン じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ハム ★ベーコン いんげんまめ	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム かぶ こまつな セロリ みかん ★もも ★りんご こんにゃく	
22		○		せきはん さつまいものてんぷら よしのに おたのみデザート	こめ もちごめ くり ★ごま さつまいも ★こむぎこ さとう あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ★たまご ささげ ★なまあげ ちくわ ★ぶたにく ★いか	だいこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん バインアップル ぶどう ★りんご	
23		○		カレーライス コールスローサラダ アルファベットスープ	こめ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パスタ さとう	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぎゅうにく ★ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが パセリ ★りんご キャベツ 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いくても、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

661kcal

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・ハ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。