

# 1月の予定献立表

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<br>曜  | パ<br>ン | 牛<br>乳 | 給食回数<br>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<br>なるもと(き)                          | ちやにくに<br>なるもと(あか)                                                          | からだのちょうしを<br>ととのえるもと(みどり)                                                               |                                                                                                                                        |
| 8<br>金  |        | ○      |             | わかめじゃこごはん<br>まつかぜやき<br>とうふとかにのにも<br>ゆめオレンジ | こめ ★パンこ<br>さとう ★ごま<br>★ごまあぶら<br>でんぶん        | ★ぎゅうにゅう ★とりにく<br>★たまご ★かに わかめ<br>★ちりめんじゃこ ★みそ<br>★とうふ なると                  | ねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが たまねぎ<br>とうもろこし チンゲンサイ<br>ゆめオレンジ                                    | 今月の立川産<br>・はくさい<br>・しいたけ<br>・ねぎ<br>・うど<br>・ブロッコリー<br>・にんじん<br>・キャベツ<br>・だいこん<br>・ほうれんそう<br>・こまつな                                       |
| 12<br>火 |        | ○      |             | マーボーライス<br>ワンタンスープ<br>かぼちゃフリ               | こめ むぎ あぶら<br>★ごまあぶら さとう<br>★こむぎこ でんぶん       | ★ぎゅうにゅう ★とうふ<br>★なまクリーム ★ぶたにく<br>★たまご ★みそ                                  | にんじん たけのこ しいたけ たら ねぎ<br>しょうが にんにく ★もやし はくさい<br>チンゲンサイ きくらげ かぼちゃ                         |                                                                                                                                        |
| 13<br>水 | はいが    | ○      |             | ミラノふうドリア<br>まめとやさいの スープに<br>いちごジャム         | ★パン こめ<br>★バター ★こむぎこ<br>じゃがいも あぶら           | ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく<br>★なまクリーム★ウインナー<br>★チーズ いんげんまめ                              | たまねぎ セロリ<br>にんにく しょうが<br>にんじん かぶ いちご                                                    |                                                                                                                                        |
| 14<br>木 |        | ○      |             | ※ナシゴレン<br>※サテアヤム<br>※ソトアヤム<br>※ぼんかん        | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>はるさめ                    | ★ぎゅうにゅう<br>★ベーコン<br>★えび<br>★とりにく                                           | にんにく ピーマン たまねぎ<br>マッシュルーム レモン みずな<br>★もやし キャベツ にんじん<br>しょうが ぼんかん                        |                                                                                                                                        |
| 15<br>金 |        | ○      |             | あずきごはん<br>ちゃんおし<br>やさいのにも<br>いちごゼリー        | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう                   | ★ぎゅうにゅう あずき<br>★たまご ★えび<br>★とりにく かまぼこ<br>★がんもどき                            | ★えだまめ にんじん<br>だいこん たけのこ<br>しいたけ さやいんげん<br>こんにゃく いちご                                     | ※インドネシアの<br>料理です。<br>ナシゴレン<br>(炒めたご飯)<br>サテアヤム<br>(とりの串焼き)<br>ソトアヤム<br>(春雨のスープ)<br>※マハシは、ごはん<br>の入ったピーマンの<br>肉詰めです。<br>南スーダンの料理<br>です。 |
| 18<br>月 | コッペ    | ○      |             | セルフやきそばパン<br>たまごスープ<br>フルーツポンチ             | ★パン<br>★ちゅうかめん<br>でんぶん あぶら                  | ★ぎゅうにゅう<br>★たまご わかめ<br>★ぶたにく                                               | ピーマン にんじん ★もやし キャベツ<br>たまねぎ ねぎ さやえんどう しょうが<br>みかん ★もも ★りんご ぶどう                          |                                                                                                                                        |
| 19<br>火 |        | ○      |             | ジャンバラヤ<br>にぎすのカレーあげ<br>クリームスープ             | こめ<br>★バター あぶら<br>★こむぎこ                     | ★ぎゅうにゅう ★とりにく<br>★なまクリーム にぎす<br>★ウインナー ★ベーコン                               | たまねぎ にんじん ピーマン<br>マッシュルーム にんにく<br>はくさい ブロッコリー                                           |                                                                                                                                        |
| 20<br>水 |        | ○      |             | とろみうどん<br>たこあげボール<br>★もやしとくきわかめのごまあえ       | ★うどん でんぶん<br>★こむぎこ あぶら さとう<br>★ごま ★ごまあぶら    | ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ<br>★たまご ★とりにく たこ<br>★さばふし あおりのり わかめ                         | たまねぎ にんじん こまつな<br>しめじ しょうが キャベツ ねぎ<br>きゅうり ★もやし とうもろこし                                  |                                                                                                                                        |
| 21<br>木 |        | ○      |             | こんぶごはん<br>ちくわのにつけ<br>みどしる<br>チーズケーキ        | こめ もちこめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>★こむぎこ あぶら        | ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ<br>★なまクリーム こんぶ★みそ<br>★チーズ ちくわ わかめ<br>★たまご ★とうふ ★さばふし        | にんじん だいこん<br>しいたけ<br>ねぎ<br>レモン                                                          |                                                                                                                                        |
| 22<br>金 |        | ○      |             | カレーピラフ<br>※マハシ<br>クリームシチュー<br>※みはや         | こめ<br>★バター ★こむぎこ<br>★パンこ さとう<br>あぶら じゃがいも   | ★ぎゅうにゅう ★ウインナー<br>★なまクリーム ★ぶたにく<br>★チーズ ★いか ★とりにく<br>★たまご ★ぎゅうにく<br>★とうにゅう | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん ピーマン<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー みはや                                       | 全国学<br>校給食<br>週間<br>※裏面をご<br>覧ください。                                                                                                    |
| 25<br>月 | あしたば   | ○      |             | さかなフライ<br>ポテトのカルボナーラ<br>ミネストローネ            | ★パン ★こむぎこ<br>★パンこ じゃがいも<br>★パスタ あぶら         | ★ぎゅうにゅう メルルーサ<br>★なまクリーム ★たまご<br>★チーズ ★ベーコン<br>★ハム いんげんまめ                  | にんにく にんじん<br>たまねぎ トマト<br>キャベツ セロリ ねぎ                                                    |                                                                                                                                        |
| 26<br>火 |        | ○      |             | めだいのそぼろごはん<br>ちくげんに<br>やさいのゆずあえ<br>りんご     | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>さといも                 | ★ぎゅうにゅう<br>めだいの<br>★とりにく<br>ちくわ                                            | ねぎ にんじん しょうが だいこん<br>たけのこ ごぼう れんこん さやえんどう<br>しいたけ ほうれんそう キャベツ ゆず<br>こんにゃく ★もやし えのき ★りんご |                                                                                                                                        |
| 27<br>水 |        | ○      |             | カレーライス<br>サラダ<br>みかんゼリー                    | こめ むぎ じゃがいも<br>★バター あぶら さとう<br>★こむぎこ ★ごまあぶら | ★ぎゅうにゅう<br>★チーズ<br>★ぶたにく                                                   | たまねぎ だいこん ごぼう にんじん<br>れんこん にんにく しょうが ★りんご<br>キャベツ きゅうり うど ブロッコリー<br>とうもろこし みかん          |                                                                                                                                        |
| 28<br>木 |        | ○      |             | マーボーさいめん<br>きわめいりちゅうかスープ<br>サターアングギー       | ★ちゅうかめん でんぶん<br>★ごまあぶら さとう<br>★こむぎこ あぶら     | ★ぎゅうにゅう ★とりにく<br>★ぶたにく ★みそ<br>くきわかめ ★とうにゅう                                 | たまねぎ たけのこ なす ねぎ<br>ピーマン しいたけ しょうが<br>★もやし にんじん ほうれんそう                                   |                                                                                                                                        |
| 29<br>金 |        | ○      |             | ごはん<br>あげざかなとやさいのいために<br>ごじる<br>しそひじきふりかけ  | こめ<br>でんぶん あぶら<br>★ごま さとう<br>★ごまあぶら さといも    | ★ぎゅうにゅう<br>★さけ ★だいた<br>★ぶたにく ★みそ<br>ひじき                                    | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ さやいんげん<br>はくさい えのき ねぎ<br>こんにゃく しそ                           |                                                                                                                                        |

## 小正月(こしょうがつ)の小豆がゆ

昔の暦で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、赤い色的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、小豆ご飯をつくりまします。六年生のリクエストにあった、茶碗蒸しにも初挑戦です。この日は、「いちごの日」とも言われるので、いちごゼリーも付けました。給食の小正月を楽しんで食べてください。



| 中学年(3・4年生) | エネルギー   | たんぱくしつ           |
|------------|---------|------------------|
| 今月の平均      | 642kcal | 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・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。

※材料の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。

※今年度(令和3年)は、1月8日(金)始業式より、給食が始まります。

### <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。