

2月の予定献立表

令和2年度

ふじ わんぱく
太字は児童の
リクエストです。

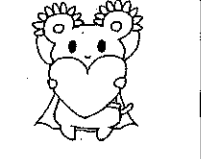


給食目標・・・給食を残さず食べよう

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 18回	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月		○		ピーンズライス ※ジャークチキン カレーシチュー	こめ さとう ★バター じゃがいも ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★えび ★チーズ いんげんまめ ★ぶたにく ★とりにく	にんにく たまねぎ しょうが みかん レモン にんじん ブロッコリー しめじ
2火		○		あかまいいりごはん いわしのかばやき まめとんじる しらたきとひきにくのピリカラいため	こめ あかま でんぶ あぶら さといも さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく いわし ★だいたい ★みそ ★とうふ ★さばぶし	だいこん にんじん こまつな ねぎ こんにゃく こねぎ にんにく しょうが しらたき
3水	ガー リック トースト	○		ポトフ かいそうサラダ ※みかん	★パン じゃがいも ★バター あぶら さとう ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく わかめ ★えび	にんにく パセリ かぶ たまねぎ にんじん セロリ ねぎ キャベツ きゅうり みかん
4木	ジ ョ ア	○		ベーコンとごぼうのピラフ さかなのバーベキューソース コーンクリームスープ	こめ むぎ でんぶ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ジョア ★ベーコン ★ぎゅうにゅう メルルーサ ★なまぐり	まいたけ ごぼう たまねぎ パセリ ★りんご ねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん
5金		○		カレーうどん ぼたていりたまごやき あべかわいも	★うどん さとう でんぶ あぶら さつまいも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ★まぼ ぼたて ★きなこ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく
8月		○		ひじきチャーハン はるさめスープ いんげんのかからあげ いよかんゼリー	こめ はるさめ でんぶ ★こむぎこ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ひじき	にんじん ねぎ こんにゃく ★もやし はくさい にら ★くらげ しょうが にんにく レモン
9火	マーブル しよ パン	○		マカロニグラタン ツナとキャベツのソテー やさしいスープに	★パン ★マカロニ ★バター あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまぐり ★とうにゅう ★チーズ いんげんまめ ★ぶたにく ★えび まぐろ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ピーマン にんじん えのき だいこん
10水		○		しめじおこわ あじのなんばんづけ すましじる ゆかりあえ	こめ もちこめ でんぶ あぶら ★こむぎこ ★やきふ さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく あじ ★とうふ なた ★くわ	しめじ しいたけ にんじん ごぼう ★えだまめ ねぎ しょうが ほうれんそう かぶ きゅうり キャベツ しそ
12金		○		ミートソーススパゲッティ いかときゅうりのサラダ チョコチップスコーン	★スパゲッティ ★こむぎこ ★バター あぶら さとう ★ごまあぶら ★チョコレート	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★いか ★ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが きゅうり ★もやし とうもろこし かぼちゃ
15月		○		ピビンゴ とうにゅういりチゲスープ フルーツあんぱん	こめ ★ごまあぶら ★ごま さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたい ★たら ★とうふ ★みそ ★とうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ★もやし ねぎ はくさい だいこん しめじ にら みかん ★りんご こんにゃく
16火		○		はつがげんまいいりごはん さばのねぎみそやき にびたし さつまじる	こめ げんまい ★ごまあぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★さば ★あぶらあげ ★みそ ★とりにく ★とうふ さつまあげ ★さばぶし	ねぎ こまつな にんじん ★もやし しめじ えのき だいこん ほうれんそう こんにゃく
17水	きん おけ	○		※ハンガリアンシチュー だいこんとみずなサラダ	★パン ★こむぎこ ★バター あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★きなこ ★チーズ ★ぶたにく ★ベーコン 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 みずな にんにく とうもろこし だいこん
18木		○		ぶたキムチごはん はちまき わかめスープ ※きよみオレンジ	こめ ★こむぎこ はるさめ でんぶ あぶら ★ごま ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく わかめ	にら にんじん にんにく ねぎ しいたけ たけのこ ★もやし しょうが はくさい たまねぎ とうもろこし きよみオレンジ
19金		○		しらすがは ちくわのいりあげ ※だんごこじる きんぴらごぼう	こめ むぎ ★ごま ★こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう しらすぼし ★たまご あおのり ★くわ ★みそ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん ★もやし とうもろこし こまつな しょうが れんこん しらたき
22月		○		ごはん にくどうふ きびなごのからあげ しおだれきゅうり	こめ ★こむぎこ さとう でんぶ あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ きびなご	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり にんにく しらたき
24水		○		みぞラーメン じゃがバター たまごときくらげのいためもの	★ちゅうかめん ★ごま ★バター ★ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★みそ ★たまご ★とりにく ★ぶたにく ★さばぶし	★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 きくらげ たけのこ
25木		○		ちゅうかふうごもくごはん いかのチリソース ナムル いもだんごじる	こめ もちこめ ★ごまあぶら でんぶ さとう いももち あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★あぶらあげ わかめ ★とりにく	しめじ にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ
26金		○		ハヤシライス コールスローサラダ りんご	こめ むぎ ★バター さとう ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ★りんご

※ジャークチキンは、
ジャマイカの料理
で、スパイスで味
つけたチキンで
す。にんにく・玉葱・
生姜・みかんジュ
ース・レモン・クミン・
パプリカ・カエンペッ
パーを使います。



※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。

※道産子汁は、牛乳の
入ったみそ汁です。

今月の立川産
・しいたけ
・だいこん
・こまつな

<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

641kcal

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。
※☺印は、柑橘系の果物です。