

3月の予定献立表

令和2年度

立川市立第六小学校

日 曜	パ ン	牛 乳	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)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
1月	はちみつ しモン トースト	○		スパゲッティナポリタン かぶのミルクに	★パン ★スパゲッティ ★バター あぶら はちみつ	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりにく	レモン にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム かぶ ブロッコリー とうもろこし	
2火		○		ひきにくとしらたきのピリからどん ※ガタタン カリカリポテト	こめ ★ごまあぶら さとう しらたまも ★こむぎこ でんぶん じゃがいも あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★とうふ なたと	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	※ガタタンは、とろみの ある具だくさんスー プです。
3水		○		なのはなごはん はたはたのからあげ ※ひなまつりじる ももせりー	こめ ★ごまあぶら ★ごま ★こむぎこ あぶら でんぶん しらたまこ	★ぎゅうにゅう はたはた ★あぶらあげ こんぶ かまぼこ	なのはな ごまつな あしたば とうもろこし しいたけ だいこん にんにく うど ★もも	※ひなまつり汁は、赤・ 白・緑の3色が入った すまし汁(ひし餅をイ メージした)です。緑 色は、東京都八丈島 の「あしたば」の粉を 使い団子をつくりま す。
4木	チョコ チップ	○		さかなのマスタードソースかけ こふきいも ミネストローネ	★パン こめこ あぶら さとう ★パスタ じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★ベーコン たら いんげんまめ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ねぎ	
5金		ジョ ア		ガーリックピラフ ヘルシーハンバーグ パンチンチキウダー ごぼうサラダ	こめ ★パンこ ★バター じゃがいも ★ごま あぶら さとう でんぶん	★ジョア ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★なまクリーム ★とうにゅう ★たまご ★とうふ ★おから	たまねぎ にんにく エリンギ さやいんげん にんにく かぼちゃ とうもろこし ごぼう だいこん きゅうり	
8月		○		キャロットライスえびソースかけ いるどりサラダ パインケーキ	こめ ★バター あぶら ★こむぎこ さとう	★ぎゅうにゅう ★えび ★なまクリーム ★たまご ★チーズ	たまねぎ にんにく マッシュ ルム キャベツ ブロッコリー カリフラワ ー とうもろこし パインアップル レモン	今月の立川産 ・しいたけ ・うど
9火		○		クッパ あげぶようざ ナムル	こめ さとう ★こむぎこ あぶら ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう★ぎゅうにく ★たまご ★だいず ★ぶたにく わかめ	ねぎ にんにく 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	
10水	※ナン ピザ	○		まめとやさいのスープに フルーツヨーグルト	★ナン ★こむぎこ ★バター さとう あぶら じゃがいも ★パンこ	★ぎゅうにゅう★ベーコン ★ヨーグルト ★ぶたにく ★チーズ いんげんまめ	たまねぎ しょうが にんにく にんにく かぶ ごまつな セロリ みかん パインアップル ★もも	※カレーソースをつくり、 ナンにぬってオーブ ンで焼きます。
11木		○		ごもくごはん ちくわフライ かすじる りんご	こめ あぶら さとう ★こむぎこ ★パンこ さとう さいとも	★ぎゅうにゅう ちくわ ★ぶたにく ★とりにく ★あぶらあげ ★とうふ ちくわ ★みそ ★さばぶし	ごぼう たけのこ にんにく しいたけ れんこん さやいんげん だいこん こねぎ ねぎ ★りんご こんにゃく	
12金		○		しおラーメン なまあげのオイスターに オレンジチーズむしパン	★ちゅうかめん 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 ★なまあげ ★チーズ ★ぶたにく ★たまご ★えび ★いか こんぶ かえりにぼし	★もやし キャベツ しいたけ にら たまねぎ ねぎ にんにく 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 みかん	
15月		○		むぎごはん さわらのみそに けんちんじる じゃことピーマンのふりかけ	こめ むぎ さとう ★ごま さいとも ★ごまあぶら	★ぎゅうにゅう さわら ★みそ ★とうふ ★さばぶし こんぶ ちりめんじゃこ	しょうが ごぼう にんにく ねぎ だいこん ピーマン こんにゃく	
16火		○		あげごぼうごはん おしえびしょうまい やさいのにも だいずもやしのあえもの	こめ ★こむぎこ あぶら さとう でんぶん さいとも ごまあぶら ★ごま	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★えび ★がんもどき ★とりにく	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ さやいんげん もやし きゅうり いとこんにゃく	
17水	ミルク	○		※ロクチキ キャベツのサラダ マカロニシチュー	★パン ★ごまあぶら ★バター こめこ ★こむぎこ でんぶん あぶら ★マカロニ ★パンこ じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★たまご ★なまクリーム ★えび	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ブロッコリー	※〇〇チキのリクエスト がありました。食べた ことが無かったので 食べ比べてみて、給 食室で「ロクチキ」を 考えました。
18木		○		チキンライス ポテトオムレツ コンソメスープ せとか	こめ じゃがいも さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★たまご まぐろ ★ウィンナー ★とりにく	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム ピーマン せとか	
19金		○		せきはん ※まだいのうまに どんじる おたのしみデザート	こめ もちこめ くり ★ごま でんぶん さとう ★ごまあぶら あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ささげ たい ★とうふ ★ぶたにく ★みそ ★さばぶし	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ★りんご ぶどう パインアップル	※19日は、卒業・進級 お祝いメニューです。 うま煮に入る、真鯛 は、愛媛産の養殖 を使用します。新型 コロナウイルス感染 拡大に伴い、流通等 の減少により、給食 で、使用することが できませんでした。
22月		○		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 はるさめ ★バター あぶら でんぶん ★ごまあぶら さつまいも さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★なまクリーム ★ぶたにく ★たまご ★だいず ★みそ	たけのこ にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にら ★もやし はくさい きくらげ	
23火		○		カレーライス アルファベットスーフ コールスローサラダ	こめ じゃがいも ★バター ★こむぎこ ★パスタ さとう あぶら	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★ぶたにく	たまねぎ にんにく にんにく セロリ しょうが ★りんご キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし	

※★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。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	663kcal	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%

1月から3月にかけて、6年生のリクエスト給食を献立に入れました。今年度は、6年生全員に聞いた結果です。他学年も同じリクエストがあったと思います。卒業を迎える6年生へ、第六小学校の給食を忘れずに、これからも健康に過ごしてください。

<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。