

4月の 中学校給食予定献立表

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。

《問い合わせ先》

◎ 献立・食材等
学校給食課 042-529-3511

◎ 給食費口座・引き落とし
各学校事務室

令和2年度

日／曜	エネルギー / たんぱく質 (kcal) (%)	牛乳	献立名	材料名(体の中でのほたらき)		体の調子を整える	献立メモ	予約最終日
				熱や力になる	血や肉になる			
10 金	838 / 16	○	赤飯 さわらの西京焼き 春野菜の炊き合わせ 大根ときゅうりのゆず和え ミニトマト	★ごま もち米 米 油 里芋 砂糖	★みそ ★生揚げ 小豆 さわら かまぼこ 昆布	たけのこ ふき 人参 大根 きゅうり ゆず トマト		3月24日(火)のみです
13 月	871 / 15	○	親子丼 荳わかめとごぼうのごま炒め ほうれん草とえのきのおかか和え パン缶 フロースズヨーグルト	★ごま ★ごま油 米 油 砂糖	★鶏肉 ★卵 ★フロースズヨーグルト わかめ さつま揚げ 鰹節	玉ねぎ みつば ごぼう 人参 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ パインアップル	ごはん(具をのせて) 食べます。 スプーン	
14 火	828 / 17	○	オニオンパン ハンバーグのマッシュルームソースがけ アスパラとベーコンのソテー たこのマリネ りんご缶	★パン ★パン粉 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★大豆 ★卵 ★ベーコン たこ	★りんご 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ えのきたけ グリーンアスパラガス とうもろこし きゅうり キャベツ		
15 水	887 / 14	○	梅わかごはん さばの竜田揚げ かわりきんぴら ひじきとささみのサラダ ミニトマト	★ごま ★ごま油 米 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 フレンチドレッシング	★さば ★鶏肉 わかめ ひじき	梅 しょうが 人参 ごぼう キャベツ きゅうり トマト		
16 木	829 / 16	○	ハイジパン スパニッシュオムレツ ペンネときのこのソテー 豆カレーサラダ 白桃缶	★パン ★バター ★ペンネ ★マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	★ハム ★卵 ★牛乳 ★チーズ ★大豆	★枝豆 グリーンアスパラガス しめじ エリンギ みずな にんにく 人参 きゅうり 大根 ★白桃		
17 金	885 / 15	○	ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) 卵ともやし中華炒め かぼちゃとブロッコリーのじゃこ和え ミニトマト	★ごま油 ★ごま 米 でん粉 油 砂糖 はちみつ	★鶏肉 ★卵 ちりめんじゃこ	★もやし ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー トマト	オリバラ給食 油淋鶏(ユーリンチー) 油淋鶏は、 鶏肉のから揚げ に、ねぎが入った しょうゆ味のたれ をかけた料理です。	
20 月	838 / 14	○	ごはん さけの塩こうじ焼き 大根と小松菜のごまみそ和え さつま芋のそぼろ煮 甘夏缶	★ごま 米 油 砂糖 さつま芋 でん粉	★さけ ★みそ ★鶏肉	大根 人参 小松菜 とうもろこし しょうが 万能ねぎ 甘夏		13日(月)
21 火	835 / 16	○	抹茶パン 鶏肉の粒マスタードソースがけ ミックスベジタブルソテー ミモザサラダ パン缶	★パン 油 じゃが芋 フレンチドレッシング	★鶏肉 ★生クリーム ★卵	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パインアップル		14日(火)
22 水	837 / 15	○	ジャージャー麺 甘えびのから揚げ ミニトマト 杏仁フルーツ	★中華麺 ★杏仁豆腐 油 でん粉	★豚肉 ★大豆 ★みそ ★甘えびのから揚げ	★りんご たけのこ ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり パインアップル みかん トマト	中華麺に肉みそを かけて食べます。 スプーン	15日(水)
23 木	829 / 18	○	ごはん 松風焼き うどとチンゲン菜の炒め煮 人参シリシリ 白桃缶	★パン粉 ★ごま ★ごま油 米 砂糖 油	★鶏肉 ★豆腐 ★卵 ★みそ ★豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 ツナ	★白桃 ねぎ しいたけ 人参 しょうが うど チンゲン菜		16日(木)
24 金	806 / 14	○	カレーライス いかのしょうが焼き 海藻サラダ ミニトマト	★バター ★小麦粉 米 油 じゃが芋 砂糖 しそドレッシング	★豚肉 ★チーズ ★いか わかめ 海藻ミックス	★りんご ★もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト	ごはん(レールを)かけて 食べます。 スプーン	17日(金)
27 月	850 / 19	○	さけチャーハン 生揚げの中華煮 揚げしゅうまい ナムル パン缶	★バター ★ごま油 ★ごま 米 米粒麦 油 でん粉 砂糖	★さけ ★卵 ★生揚げ ★豚肉 ★しゅうまい	★豆もやし ねぎ 万能ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ きくらげ しょうが たけのこ チンゲン菜 ほうれん草 ぜんまい にんにく パインアップル		20日(月)
28 火	851 / 18	○	発芽玄米入りごはん たらのごまみそがけ カレー風味の炒り豆腐 大根とささみのサラダ ミニトマト 型抜きチーズ	★小麦粉 ★ごま ★マヨネーズ 米 玄米 油 砂糖	★みそ ★豆腐 ★鶏肉 ★卵 ★チーズ たら	人参 ごぼう グリンピース きゅうり 大根 トマト		21日(火)
30 木	811 / 15	○	パケット チリコンカン ブロッコリーとえびのソテー ポテトカルボナーラ りんご缶	★パン ★バター 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	★豚肉 ★大豆 ★えび ★ベーコン ★生クリーム ★チーズ いんげん豆	★りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー		22日(水)

はし等は毎日必ず
持ち帰って洗いましょう。



※はしは毎日持参し
てください。「スプー
ン」、「フォーク」と書い
てある時は持参する
と便利です。

新2・3年生
の皆さん、
お忘れなく!!

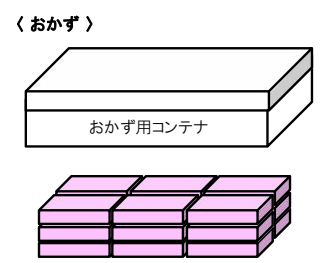
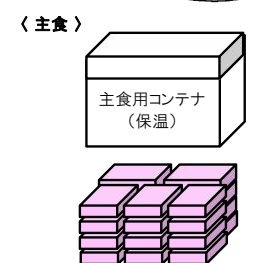


オリバラ給食
油淋鶏(ユーリンチー)

油淋鶏は、
鶏肉のから揚げ
に、ねぎが入った
しょうゆ味のたれ
をかけた料理です。

給食の片付け方について

主食とおかずは、それぞれ別のコンテナに入っています。
食べ終わったら、主食・おかず、それぞれのコンテナに分けて戻してください。



- 食べ残した給食は、ランチボックスに入れて戻してください。
(パン・ゼリー等の食べ残しは中身だけランチボックスへ入れてください。)
- みかんの皮・紙カップ等その他のごみは、
ランチボックスに入れずに、クラスで分別して
配膳室に戻しましょう。
- 主食(ごはん・めん)のおかわりで使用する
しゃもじやトングはかごに入れて返してく
ださい。

主食(ごはん・めん)用ランチボック
スは、コンテナに5個×4段で20個
入ります。

おかず用ランチボックスは、コンテナに
6個×3段で18個入ります。

4月の平均	エネルギー	たんぱく質
	843kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

《立川市教育委員会学校給食課》

- ★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
※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。
調味料・加工品等については、お問い合わせください。
給食用食材の産地公表は裏面をご覧ください。
- 【給食用食材の放射性物質の検査について】
使用した主な食材の放射性物質の検査を行っています。結果は、立川市のホ
ームページにて公表しております。
- ・材料の都合により献立を変更することがあります。
・給食実施日は各学校、行事により異なります。
・銀行の引き落としは毎月15日です。
・ごはんは「温かい」状態で提供しています。
・食中毒対策として全て加熱調理し(果物・デザートは除く)、おかずは
調理後に冷却し、提供しています。

