

2月の予定献立表(Aブロック)

平成30年度

日	パ ン	牛 乳	デ ザ ー ト	給食回数 19回			給食目標	あとしまつをきちんとしよう	※たべかたの ちゅうい ※そのた
				給食回数 19回			栄養指導目標	だいろは血や肉のもと	
				こんだてめい			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	
1金		○	ふくめ	ごはん いわしのかばやき ピリピリこんにやく いなかじる	こめ でんぷん あぶら さとう ★ごまあぶら さといも	★ぎゅうにゅう いわし ★みそ ★だいろ	こんにやく にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう	<今月の立川産> うど にんじん しいたけ	
4月	★ナン	○	★ネーブル オレンジ	★チキンとまめのカレー ★かいそうサラダ わふうドレッシング	★ナン じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこ ドレッシング	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいろ ★チーズ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ★ネーブルオレンジ		
5火			のむ ヨーグルト	きんぴらごはん ※めひかりのからあげ わかめともやしのあえもの さつまじる	こめ あぶら さとう でんぷん ★ごまあぶら さつまいも	★のむヨーグルト ★とりにく めひかり わかめ ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ★もやし きゅうり とうもろこし だいこん こんにやく ねぎ	※めひかりのからあげは 1~3ねんせい 1ほん 4~6ねんせい 2ほん です。	
6水	ハイジ パン	○		とりにくのマーマレードやき ポテリヨネーズ はくさいのクリームスープ	★ハイジパン マーマレード じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ウインナー ★ベーコン ★なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ★えだまめ はくさい	『節分』	
7木		○		ごはん さけのゆうあんやき ごぼうとひじきのサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる	こめ さとう ★ごま あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★さけ ひじき ★あぶらあげ ★みそ	ゆず ごぼう だいこん にんじん ★えだまめ たまねぎ こまつな	豆をまく習慣は、室町時 代頃からはじまったとさ れます。鬼を追い払うた めに使う豆ですが、悪い ものに勝つ、強い力があ ると信じられていたそう です。 また、豆を年齢の数だけ 食べる(または年齢の数 に1つ加える)と病気に かからないともいわれて います。	
8金		○		きょうふううどん えびといかのてんぷら ★さつまいものレモンに	★うどん さとう ★こむぎこ あぶら さつまいも	★ぎゅうにゅう かまぼこ ★あぶらあげ ★えび ★いか	こまつな にんじん こねぎ レモン		
12火		○		ごはん ちぐさやき ごまあえ けんちんじる	こめ あぶら さとう ★ごま さといも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ひじき ★あぶらあげ ★とうふ	ねぎ にんじん みつば キャベツ こまつな ごぼう こんにやく だいこん		
13水		○		★きのこのペペロンチーノ アメリカンドック(ケチャップソース) とりにくとやさいのジンジャースープ	★スパゲッティ あぶら ★アメリカンドックミックス さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★フランクフルト ★とりにく	しめじ えのきたけ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー しょうが		
14木		○	※※ スイーツ スプリング	えびピラフ ポークシチュー はくさいのサラダ フレンチドレッシング	こめ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ ドレッシング	★ぎゅうにゅう ★えび ★ベーコン ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリンピース にんにく しょうが トマト はくさい とうもろこし スイーツスプリング	※スイーツスプリングは かんきつけいのくだもの です。	
15金	チョコ チップ パン	○		※とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	★チョコチップパン でんぷん あぶら ★バター じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ベーコン いんげんまめ	にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし とうもろこし にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリー	※とりにくのからあげは ひとり2こです。	
18月		○		わかめごはん さわらのごまみそやき にびたし かきたまじる	こめ ★ごま さとう でんぷん	★ぎゅうにゅう わかめ さわら ★みそ かまぼこ かつおぶし ★たまご ★とうふ	はくさい にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ しいたけ	 Valentine's Day	
19火		○		★みそつけめん ※あげシュウマイ いためナムル	★むしちゅうかめん ★ごまあぶら あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう ★もやし	※あげシュウマイは ひとり2こです。	
20水		○	★はるか	★ぶたキムチごはん ※いかのかりんあげ チンゲンサイのスープ	こめ ★ごまあぶら でんぷん あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★とりにく ★とうふ	キムチ たら にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ★はるか	※いかのかりんあげは ひとり2まいです。	
21木	ソフト フランス	○		ハンバーグ ガーリックポテト かぶのスープ	★ソフトフランスパン あぶら ★パンこ さとう でんぷん じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいろ ★たまご ★ベーコン	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん かぶ	『ゼリーフライ』	
22金		○	ぶどう ゼリー	ごはん さばのカレーふうみあげ くきわかめのいために とうふだんごじる	こめ でんぷん あぶら さとう ★ごまあぶら ぶどうゼリー	★ぎゅうにゅう ★さば くきわかめ ★あぶらあげ ★とうふ ★とりにく	しょうが にんじん こんにやく だいこん ほうれんそう しいたけ ねぎ	表面はカリッ、中はしつ とりとした食感のゼリーフ ライ。おからを入れ、衣を つけずに揚げたコロッケ のようなものです。 形が小判型で「銭」に似 ていることから「銭フライ」 がなまり「ゼリーフライ」 になりました。 埼玉県行田市の郷土料 理です。	
25月		○		さんしょくごはん きりぼしだいこんのサラダ たまねぎドレッシング よしのに	こめ さとう あぶら ドレッシング でんぷん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ハム ★なまあげ ★うずらたまご	とうもろこし しょうが グリンピース きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん		
26火	まっちゃ パン	○	★ほんかん	マカロニグラタン やさいスープ	★まっちゃパン ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん セロリー さやいんげん ほんかん		
27水		○	※※ いちご	マーボーどん トックいりスープ	こめ さとう でんぷん ★ごまあぶら あぶら トック ★ごま	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★みそ わかめ ★とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ いちご	※いちごはひとり2こです。	
28木		○		ごはん ゼリーフライ ハムともやしのいためもの とんじる	こめ じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★おから ★たまご ★ハム ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ★もやし さやいんげん とうもろこし だいこん こんにやく		

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今までに食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
* 材料の都合により献立が変更になることもあります。

【給食用食材の放射性物質の検査について】

給食で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います。

<保護者の皆様へ>

立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。
なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「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	たんぱく質
今月の平均	653kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

<<立川市学校給食共同調理場>>



【今月のリクエスト給食】

- ★ナンカレー・・・若葉台
- ★海藻サラダ・・・南砂
- ★フルーツ(ネーブルオレンジ・スイーツスプリング・はるか
ほんかん・いちご)・・・若葉台
- ★さつまいものレモン煮・・・南砂
- ★ペペロンチーノ(きのこのペペロンチーノ)・・・上砂川
- ★つけめん(みそつけめん)・・・松中
- ★豚キムチごはん・・・第九・西砂・南砂・大山・柏・若葉台

各学校の6年生の
リクエストを
★マークで
示しています。

2月の予定献立表(Bブロック)

平成30年度

日	パ ン	牛 乳	デ ザ ー ト	給食目標 あとしまつをきちんとしよう			※たべかたの ちゅうい ※そのた	
				給食回数 19回	栄養指導目標 だいたいは血や肉のもと			
					ざいりょうのはたらき			
こんだてめい				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金	★ナン	○	★ネーブルオレンジ	★チキンとまめのカレー ★かいそうサラダ わふうドレッシング	★ナン じゃがいも あぶら ★バター ★こむぎこ ドレッシング	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★だいず ★チーズ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ★ネーブルオレンジ	<p><今月の立川産> うど にんじん しいたけ</p> <p>※めひかりのからあげは 1~3ねんせい 1ぼん 4~6ねんせい 2ぼん です。</p> <p>『節分』 豆をまく習慣は、室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。 また、豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気に罹らないともいわれています。</p>  <p>※とりにくのからあげは ひとり2こです。</p> <p>※スイートスプリングは かんきつけいのくだもの です。</p> <p>※あげシューマイは ひとり2こです。</p>  <p>※いかのかりんあげは ひとり2まいです。</p> <p>『ゼリーフライ』 表面はカリッ、中はしっとりとした食感のゼリーフライ。おからを入れ、衣をつけずに揚げたコロッケのようなものです。 形が小判型で「銭」に似ていることから「銭フライ」がなまり「ゼリーフライ」になりました。 埼玉県行田市の郷土料理です。</p> <p>※いちごはひとり2こです。</p>
4月	○	○	ふくめ	ごはん いわしのかばやき ピリピリこんにやく いなかじる	こめ でんぷん あぶら さとう ★ごまあぶら さといも	★ぎゅうにゅう いわし ★みそ ★だいず	こんにやく にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう	
5火	ハイジ パン	○		とりにくのマーメイドやき ポテトリヨネーズ はくさいのクリームスープ	★ハイジパン マーメイド じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★バター	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ウインナー ★ベーコン ★なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ★えだまめ はくさい	
6水			のむ ヨーグルト	きんぴらごはん ※めひかりのからあげ わかめともやしのあえもの さつまじる	こめ あぶら さとう でんぷん ★ごまあぶら さつまいも	★のむヨーグルト ★とりにく めひかり わかめ ★あぶらあげ ★みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ★もやし きゅうり とうもろこし だいこん こんにやく ねぎ	
7木	○	○		きょうふううどん えびとわかめのてんぷら ★さつまいものレモンに	★うどん さとう ★こむぎこ あぶら さつまいも	★ぎゅうにゅう かまぼこ ★あぶらあげ ★えび ★いか	こまつな にんじん こねぎ レモン	
8金	○	○		ごはん さけのゆうあんやき ごぼうとひじきのサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる	こめ さとう ★ごま あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★さけ ひじき ★あぶらあげ ★みそ	ゆず ごぼう だいこん にんじん ★えだまめ たまねぎ こまつな	
12火	○	○		★きのこのペロンチーノ アメリカンドック(ケチャップソース) とりにくとやさいのジンジャースープ	★スパゲッティ あぶら ★アメリカンドックミックス さとう	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★フランクフルト ★とりにく	しめじ えのきたけ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー しょうが	
13水	○	○		ごはん ちぐさやき ごまあえ けんちんじる	こめ あぶら さとう ★ごま さといも	★ぎゅうにゅう ★たまご ★とりにく ひじき ★あぶらあげ ★とうふ	ねぎ にんじん みつば キャベツ こまつな ごぼう こんにやく だいこん	
14木	チョコ チップ パン	○		※とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	★チョコチップパン でんぷん あぶら ★バター じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ベーコン いんげんまめ	にんにく しょうが ほうれんそう ★もやし とうもろこし にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリー	
15金	○	○	※ スイート スプリング	えびピラフ ポークシチュー はくさいのサラダ フレンチドレッシング	こめ ★バター じゃがいも あぶら ★こむぎこ ドレッシング	★ぎゅうにゅう ★えび ★ベーコン ★ぶたにく ★チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリンピース にんにく しょうが トマト はくさい とうもろこし スイートスプリング	
18月	○	○		★みそつけめん ※あげシューマイ いためナムル	★むしちゅうかめん ★ごまあぶら あぶら さとう	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★しゅうまい	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう ★もやし	
19火	○	○		わかめごはん さわらのごまみそやき にびたし かきたまじる	こめ ★ごま さとう でんぷん	★ぎゅうにゅう わかめ さわら ★みそ かまぼこ かつおぶし ★たまご ★とうふ	はくさい にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ しいたけ	
20水	ソフト フランス	○		ハンバーグ ガーリックポテト かぶのスープ	★ソフトフランスパン あぶら ★パンこ さとう でんぷん じゃがいも ★バター	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいず ★たまご ★ベーコン	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん かぶ	
21木	○	○	★ はるか	★ぶたキムチごはん ※いかのかりんあげ チンゲンサイのスープ	こめ ★ごまあぶら でんぷん あぶら	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★いか ★とりにく ★とうふ	キムチ なら にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ★はるか	
22金	○	○	ぶどう ゼリー	ごはん さばのカレーふうみあげ くきわかめのいために とうふだんごじる	こめ でんぷん あぶら さとう ★ごまあぶら ぶどうゼリー	★ぎゅうにゅう ★さば くきわかめ ★あぶらあげ ★とうふ ★とりにく	しょうが にんじん こんにやく だいこん ほうれんそう しいたけ ねぎ	
25月	まっちゃ パン	○	★ ぼんかん	マカロニグラタン やさいスープ	★まっちゃパン ★マカロニ あぶら ★こむぎこ ★バター ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★チーズ ★ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん セロリー さやいんげん ぼんかん	
26火	○	○		さんしょくごはん きりぼしだいこんのサラダ たまねぎドレッシング よしのに	こめ さとう あぶら ドレッシング でんぷん	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★ハム ★なまあげ ★うずらたまご	とうもろこし しょうが グリンピース きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん	
27水	○	○		ごはん ゼリーフライ ハムともやしのいためもの とんじる	こめ じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ★おから ★たまご ★ハム ★ぶたにく ★とうふ ★あぶらあげ ★みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ★もやし さやいんげん とうもろこし だいこん こんにやく	
28木	○	○	※ いちご	マーボーどん トックいりスープ	こめ さとう でんぷん ★ごまあぶら あぶら トック ★ごま	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★ぶたにく ★みそ わかめ ★とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ いちご	

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。今までに食べたことのない食品がある場合は、ご注意ください。
* 材料の都合により献立が変更になることもあります。

【給食用食材の放射性物質の検査について】

給食で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います。

<保護者の皆様へ>

立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。
なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「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	たんぱく質
今月の平均	653kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

<<立川市学校給食共同調理場>>



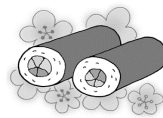
【今月のリクエスト給食】

- ★ナンカレー・・・若葉台
- ★海藻サラダ・・・南砂
- ★フルーツ(ネーブルオレンジ・スイートスプリング・はるか(ぼんかん・いちご))・・・若葉台
- ★さつまいものレモン煮・・・南砂
- ★ペロンチーノ(きのこのペロンチーノ)・・・上砂川
- ★つけめん(みそつけめん)・・・松中
- ★豚キムチごはん・・・第九・西砂・南砂・大山・柏・若葉台

各学校の6年生のリクエストを★マークで示しています。



2月給食だより



学校給食共同調理場でのアレルギー対応内容をお知らせいたします

近年、食物アレルギーのあるお子さんは増え、またその内容も多様化しています。食物アレルギーは、一歩間違えるとアナフィラキシーショックのような命にかかわる重大な事故になる可能性があります。

調理場では、食物アレルギーのために給食で食べられない食材があるお子さんに、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」と「アレルギー等による特別給食確認書」の提出、及び関係教職員との面談により、除去食などの対応をしております。

なお、学校生活管理指導表は、年度ごとに提出をお願いしています。以下に、現在調理場でやっている、アレルギー対応の内容をお知らせいたします。

【アレルギー対応食品】

卵、乳・乳製品、ごま、たらこ、えび、かに、いか、たこ、桃、パイナップル、りんご

アレルギー対応給食は、専用の『アレルギー室』で作っています。

この部屋には、左のアレルギー対応食品は、入れないルールになっているので、原因食品が混ざる心配はありません。白衣は特別な色にして区別し、食器や器具にも原因食品がつかないように仕組みになっています。こうして、安全・安心な対応給食が作られています。



1. アナフィラキシーショックを発症する可能性のある場合は対応できません。
2. 年度途中で、症状が改善したり除去対応食品が増えた場合は、学校生活管理指導表（医師の診断）の再提出が必要です。
3. 卵、乳アレルギーの児童が希望する場合には、卵・乳抜きパンを提供します。
4. 牛乳アレルギーの児童が希望する場合には、飲用牛乳の代わりに豆乳を提供します。
5. 調味料については対応できません。
6. 上記の対応食品であっても、献立によっては対応できない場合があります。

注意

使用する食品により、アレルギー原因食品が混入している可能性があります。例えば…「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」「わかめ」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。



〈アレルギー対応の原則について〉

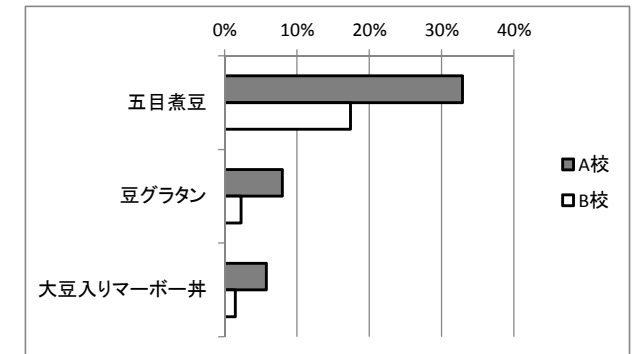
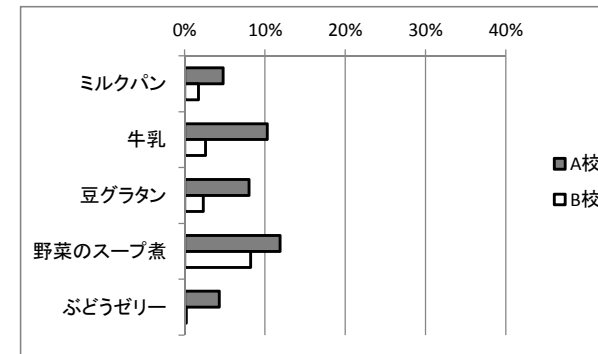
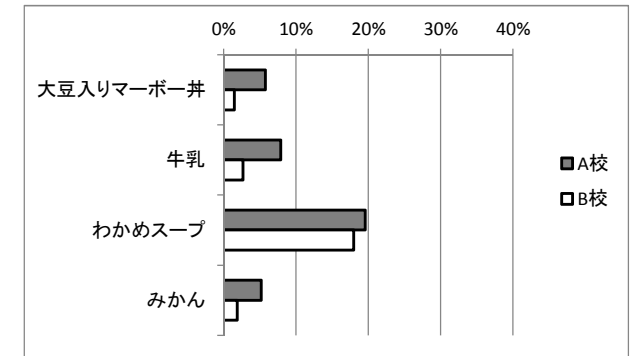
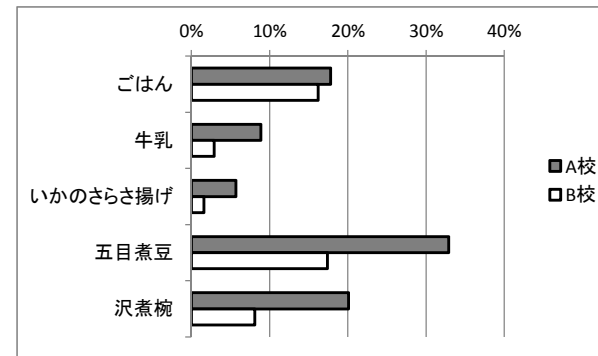
立川市では、学校給食における食物アレルギー対応において、安全性を最優先としています。安全性確保のため、**原因食物を『提供するかないかの二者択一』**を原則とした対応になります。

なお、調理場で対応していない食物アレルギーのお子さんも、この原則に基づきます。

※学校から配布されるアレルギーに関する調査の書類の提出にご協力をお願いします。

平成30年度給食調査 結果報告

11月の3日間、調理場校11校の中から2校に依頼し、給食調査を行いました。この調査は児童の喫食状況、嗜好の実態を把握することを目的とし、今後の献立作成や食教育に生かしていくためのものです。今年度は、苦手意識を持っている児童が多い食材「豆」を使用したメニューを中心に提供し、調査を行いました。献立ごとに提供量と残した量を計量して、残食率を計算しています。2校それぞれの平均を、グラフにてご報告します。



「五目煮豆」大豆を昆布や野菜などと一緒に煮て提供しました。豆そのものが見た目に分かりやすかったためか、残った量が多かったです。煮物類は苦手なメニューという事も、要因のひとつとして考えられます。「豆グラタン」ペースト状の白いんげん豆と豆乳をホワイトソースに混ぜ込んで作りしました。具材の中にそのままの形の青大豆も入っていましたが、よく食べていました。「大豆入りマーボー丼」マーボー豆腐の具材に、ひき肉と同じくらい大きさの刻み大豆を加えて作りしました。大豆が入ってない時と変わらず、よく食べていました。

学校ごとに食べる量に差はありますが、嗜好の傾向は同じような結果がみられました。苦手な食材でも、切り方や味の工夫で、残量を減らすことができたと思います。また、今年度は給食時間の校内放送で「豆」についての話を流してもらい、豆を知って苦手意識をなくしてもらえるような試みも行いました。今後も献立を工夫し、給食指導を充実させより良い給食づくりをしていきたいと思っています。

給食の人気メニュー

さばのカレー風味揚げ

材料（4人分）

さば	40g×4切
酒	8g
生姜	2g
しょうゆ	14g
カレー粉	0.8g
片栗粉	20g
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①生姜はすりおろしておく。
- ②さばに下味をつける。
- ③片栗粉をまぶし、油で揚げる。

