

1月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみもの	給食回数	きょうしょくもくひょう 給食目標			こんだてメモ	
			こんだて				
			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)		
8木	ぎゅう	ごはん さつまいものかきあげ たづくり しらたまもちのぞうに	ごめ さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう いか にぼし とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	【給食開始日】 8日(木) 大山小 9日(金) 西砂小・南砂小・幸小 柏小・上砂川小	
9金	ぎゅう	うめわかめごはん とりにくのからあげ ひじきのもの やさいたっぷりとんじる 	ごめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす あぶらあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん だいこん ごぼう えのきだけ こんにゃく ねぎ こまつな	注目!ベジタブル ~野菜をぱくぱく食べよう ベジぱくDAY~	
13火	ぎゅう	✿みそラーメン なまあげとこんにゃくのいたために さつまいもむしパン 	ちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし こんにゃく	今月は 白菜	
14水	ぎゅう	こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウインナーのスープ 	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	今月は 	
15木	ぎゅう	ごはん さばのねぎみそやき ごぼうのいためもの あられじる	ごめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ	今月は 「ぱぱぱあちゃんのなぞなぞ」 という絵本から「さつまいも蒸 しパン」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。	
16金	ぎゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ(2c) ブロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみそしる	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ	① 小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 9日 幸小 6-1 20日 西砂小 6-4 22日 第九小 6-1 の6年生が考えた献立です。	
19月	ぎゅう	✿てづくりメロンパン とうにゅうクリームシチュー ツナとほうれんそうのソテー	まるパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん もやし	 	
20火	ぎゅう	ごはん さけのカップやき にんじんしりしり とんじる 	ごめ バター マヨネーズ こま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ パセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	※こづやは、具 沢山のお吸い 物で、福島県の 郷土料理です。	
21水	ぎゅう	✿マーボーどん✿ もやしのいためもの ✿フルーツポンチ ♥ハートにんじん 入っているかな?	ごめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら りんごゼリー ぶどうゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし にら とうもろこし もも	↑このマークが目印です	
22木	ぎゅう	しめじのごもくたきこみごはん わふうとうふハンバーグ かぼちゃのにもの こづゆ※ 	ごめ あぶら さとう パンこ でんぶん ふ さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ほたて	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ さやいんげん	↑ が じ ぱ や さ い を お い し く し ゅ う か ん	
23金	ヨーグルト	✿ナン ✿バーチキンカレー カラフルソテー	ナン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ヨーグルト とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	
26月	ぎゅう	たちかわやさいのあんかけごはん トックいりわかめスープ デコポン 	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう えび いか うずらたまご ぶたにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが デコポン	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	
27火	ぎゅう	ごはん てづくりひじきふりかけ まめあじのなんばんづけ ぶたにくとだいこんのにもの レシピは裏面に!	ごめ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじやこ かつおぶし あじ ぶたにく	ねぎ にんじん しょうが だいこん さやえんどう	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	
28水	ぎゅう	あしたばパン チキンとブロッコリーのグラタン うどりいりやさいサラダ	あしたばパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー うど だいこん にんじん とうもろこし えだまめ	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	
29木	ぎゅう	うどりいりたまごどん はくさいとあぶらあげのみそしる みかんゼリー 	ごめ でんぶん さとう さといも みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ うど にんじん こねぎ はくさい ねぎ	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	
30金	ぎゅう	かわりミートソースのスパゲッティ キャベツとさつまいものサラダ とうふドーナツ	スパゲッティ あぶら ごめこ さとう さつまいも コーンクリーミードレッシング ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 は、 昭 和 2 5 年 か ら 始 ま っ た 取 り 組 み で、 毎 年 2 4 日 か ら 3 0 日 ま で 学 校 給 食 へ の 理 解 や 関 心 を 深 め る こ と を 目 的 と し て 実 施 さ れ て い ま す。	

*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

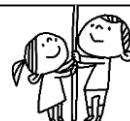
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。

右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

各学校の6年生のリクエストを
マークで示しています。
来月もお楽しみに♪



今月のリクエスト給食

- ✿みそラーメン…若葉台小
- ✿手作りメロンパン…柏小
- ✿マーボー丼…松中小
- ✿フルーツポンチ…幸小
- ✿ナンとバーチキンカレー…第九小

~白衣について~

お子様が給食当番を担当した場合、
週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。

洗濯をして、翌週持たせてください。

香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤に

ご配慮いただけますようお願いいたします。

アイロンがけは必須ではありません。

ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただけると幸いです。



今月の立川産

- こまつな
にんじん
うど
キャベツ
だいこん
ねぎ

1月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみもの	給食目標				献立に関心をもって食べよう	こんだてメモ
		給食回数	16回	こんだて	ざいりょうのはたらき		
8木	ぎゅう	ごはん さつまいものかきあげ たづくり しらたまもちのぞうに	こんだて	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)	
9金	ぎゅう	✿みそラーメン なまあげとこんにゃくのいたために さつまいもむしパン	としょ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キヤベツ もやし ねぎ にら どうもろこし こんにゃく	【給食開始日】 8日(木) 松中小・新生小 9日(金) 第九小・第十小・若葉台小
13火	ぎゅう	うめわかめごはん とりにくのからあげ ひじきのもの やさいたっぷりとんじる	さいわい	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	わかれ ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす あぶらあげ ぶたにく みそ	うめ しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん だいこん ごぼう えのきだけ こんにゃく ねぎ こまつな	注目!ベジタブル ~野菜をよく食べよう ベジぱくDAY~
14水	ぎゅう	ごはん さばのねぎみそやき ごぼうのいためもの あられじる		こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ	今月は 白菜
15木	ぎゅう	こめこのベジタブルドライカレー はくさいとウインナーのスープ	ベジぱく	こめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウインナー	たまねぎ キヤベツ にんじん ごぼう パブリカ セロリー にんにく しょうが トマト はくさい ほうれんそう	ベジぱくDay
16金	ぎゅう	✿てづくりメロンパン どうにゅうクリームシチュー ツナとほうれんそうのソテー		まるパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまご ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん もやし	
19月	ぎゅう	ごはん ちくわのニコニコあげ(2c) プロッコリーとコーンのサラダ もやしとあぶらあげのみぞしる		こめ こむぎこ あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	プロッコリー キヤベツ にんじん きゅうり どうもろこし もやし はくさい こまつな ねぎ	小学6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 13日 幸小 6-1 21日 西砂小 6-4 23日 第九小 6-1 の6年生が考えた献立です。
20火	ぎゅう	✿マーボーどん✿ もやしのいためもの ✿フルーツポンチ	♡ハートにんじん 入っているかな?	こめ さとう でんぶん あぶら こまあぶら りんごゼリー ぶどうゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし にら どうもろこし もも	
21水	ぎゅう	ごはん さけのカップやき にんじんしりしり とんじる	さいわい	こめ バター マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ えのきだけ しめじ バセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	にしすな
22木	ヨーグルト	✿ナン ✿バーチキンカレー カラフルソテー		ナン バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ヨーグルト とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト プロッコリー どうもろこし	※こづゆは、具 沢山のお吸い 物で、福島県の 郷土料理です。 ↑このマークが目印です
23金	ぎゅう	しめじのごもくたきこみごはん わふうとうふハンバーグ かぼちゃのにもの こづゆ※	だいさゆう	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん ふ さといも	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ほたて	にんじん しめじ ごぼう たまねぎ かぼちゃ だいこん しいたけ ねぎ さやいんげん	
26月	ぎゅう	たちかわやさいのあんかけごはん トックりいわかめスープ デコポン	ベジぱく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう えび いか うずらたまご ぶたにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが デコポン	
27火	ぎゅう	あしたばパン チキンとプロッコリーのグラタン うどいりやさいサラダ		あしたばパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ プロッコリー うど だいこん にんじん どうもろこし えだまめ	
28水	ぎゅう	ごはん てづくりひじきふりかけ まめあじのなんばんづけ ぶたにくとだいこんのにもの	レシピは裏面に!	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あじ ぶたにく	ねぎ にんじん しょうが だいこん さやえんどう	
29木	ぎゅう	かわりミートソースのスパゲッティ キヤベツとさつまいものサラダ とうふドーナツ		スパゲッティ あぶら こめこ さとう さつまいも コーンクリーミードレッシング ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが トマト キヤベツ プロッコリー	
30金	ぎゅう	うどいりたまごどん はくさいとあぶらあげのみぞしる みかんゼリー	ベジぱく	こめ でんぶん さとう さといも みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ うど にんじん こねぎ はくさい ねぎ	

*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

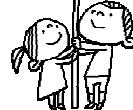
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。

右の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

各学校の6年生のリクエストを
✿マークで示しています。
来月もお楽しみに♪



今月のリクエスト給食

- ✿みそラーメン…若葉台小
- ✿手作りメロンパン…柏小
- ✿マーボー丼…松中小
- ✿フルーツポンチ…幸小
- ✿ナンとバーチキンカレー…第九小

~白衣について~
お子様が給食当番を担当した場合、
週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。
洗濯をして、翌週持たせてください。

香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご
配慮いただけますようお願いいたします。
アイロン掛けは必須ではありません。
ほこりび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。



今月の立川産

こまつな
にんじん
うど
キヤベツ
だいこん
ねぎ

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

1月給食だより

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。気温が低く、乾燥すると様々な感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて体調管理に努めましょう。

学校給食から、子どもたちにたくさんの「おいしい」「うれしい」を届けられるように取り組んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本で一番最初に給食が出されたのは、山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子どものためにお昼ごはんを出したのが始まりと言われています。現在の学校給食は、日本で昔から食べられていた料理や、季節ごとの行事食など日本の食文化を伝える役割もあります。

今年度は、「地場野菜をおいしく食べよう」をテーマに26日(月)～30日(金)の5日間 立川産の野菜と東京都八丈島産の明日葉を使った献立を考えました！

自分たちの住む地元の野菜をいろいろな料理でおいしく食べましょう。

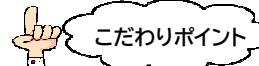
6年生 家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。1月は、3校の献立を紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

幸小 6年 1組



- ・牛乳
- ・うめわかめごはん
- ・とりのからあげ
- ・ひじきのにもの
- ・野菜たっぷりとん汁



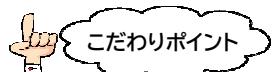
秋と冬が旬にのんじんを多く入れました。豚汁に多くの野菜を入れました。ごはんに梅を入れることで色どりをよくしました。

* * * * *

西砂小 6年 4組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭のカツップ焼き
- ・にんじんしりしり
- ・豚汁



野菜やマヨネーズを入れて、いつもの給食とは違う鮭の料理を考えました。また、主食・主菜・副菜で野菜が足りなかつたので、野菜がたくさん入っている豚汁を選びました。



第九小 6年 1組

- ・牛乳
- ・しめじの五目たきこみごはん
- ・和風豆腐ハンバーグ
- ・かぼちゃの煮物
- ・こづゆ



ハンバーグは豆腐を使い、大豆のたんぱく質の多さを生かしています。汁物は、福島県会津若松市の郷土料理にしました。

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511



今月の
注目！ベジタブル
白菜

【1月の給食】
・白菜とウインナーのスープ
・立川野菜のあんかけごはん
・白菜と油揚げのみそ汁

白菜の生まれは中国で、「チャイニーズキャベツ」とも呼ばれています。大きなものは3～5kgもあり、日本で栽培されている野菜の中では最大級。種類も多く、450種類以上もあるそうです。

旬である冬の時期は甘みが増してやわらかく、煮込むだけでなく生のままでもおいしく食べられます。日持ちもいい便利な野菜です。

食物繊維が多いので、腸の働きをよくし、おなかの調子を整えてくれます。

1月は白菜の料理が3回登場します！
献立表で「ベジぱくスタンプ」を
さがしてみよう♪



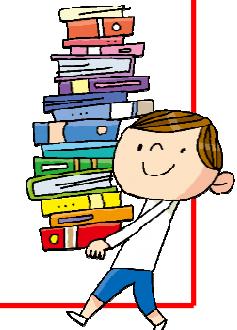
参考: 幼少期からの食育早わかり図鑑

としょ給食

「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき」より
“蒸しパン”が登場します！

おもしろいことが大好きで、いつも元気なばばばあちゃん。料理だってなぞなぞをしながらやるのです。さてばばばあちゃんのびっくり料理、今回はむしばんづくりに挑戦です。ばばばあちゃんがつくる「むしばん」にはダンゴムシがはいっているんです。本当に食べられるの？それが食べられるんです。あっと驚くばばばあちゃん特製むしばん。さあ、みんなでいっしょにむしばんをつくろう。ばばばあちゃんの楽しい料理絵本です。

作 : さとう わきこ
出版社 : 福音館書店



おすすめ給食レシピ

～ 手作りひじきふりかけ～

材料 (4人分)

- | | |
|----------|--------|
| 干しひじき | 4g |
| ちりめんじゃこ | 8g |
| 白いりごま | 大さじ1 |
| 鰯節 | 12g |
| 水 | 小さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1強 |

※

Let's cook!

- ※調味料を合わせておく。
- ひじきは水で戻しておく。
- フライパンでちりめんじゃことごまを炒り、ひじき、①の調味料を入れて煮詰める。
- ④に鰯節を加えて仕上げる。