



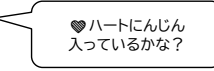


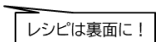



1月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 16回 献立に関心をもって食べよう				こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			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 にゅう 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	こめ さつまいも こむぎこ でんぱん 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	<p>【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</p> <p>注目!ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～</p> <p>今月は 白菜</p> <p>今月は、 「はらば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。</p> <p>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。</p> <p>↑このマークが目印です</p>
9金	ぎゅう にゅう う	 うめわかめごはん とりにくのからあげ ひじきのにも やさいたつぱりとんじる	こめ でんぱん 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 だいず 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 えのきたけ こんにやく ねぎ こまつな	
13火	ぎゅう にゅう う	☆みそラーメン なまあげとこんにやくのいために さつまいもむしパン 	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 キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし こんにやく	
14水	ぎゅう にゅう 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 だいず 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	
15木	ぎゅう にゅう 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 こんにやく ごぼう だいこん こねぎ	
16金	ぎゅう にゅう う	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) 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	こめ 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	
19月	ぎゅう にゅう 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 パター	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 にゅう う	 ごはん さけのカップやき にんじんしりしり とんじる	こめ パター 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 えのきたけ しめじ パセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	
21水	ぎゅう にゅう う	☆マーボーどん♥ もやしのいためもの ☆フルーツポンチ 	こめ さとう でんぱん 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 だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし にら とうもろこし もも	
22木	ぎゅう にゅう 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 こづゆ※	こめ あぶら さとう パンこ でんぱん 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	
23金	ヨー グル ト	☆ナン ☆バターチキンカレー カラフルソテー	ナン パター 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	
26月	ぎゅう にゅう 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 デコボン 	こめ あぶら さとう でんぱん 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 デコボン	
27火	ぎゅう にゅう 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もの 	こめ ごま さとう でんぱん 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	
28水	ぎゅう にゅう う	あしたばパン チキンとブ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 パター 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	
29木	ぎゅう にゅう う	うどいりたまごどん はくさいとあぶらあげのみそしる みかんゼリー 	こめ でんぱん 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	
30金	ぎゅう にゅう 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 こめこ さとう さつまいも コーンクリームドレッシング 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	

*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>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	623kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

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
- ☆ナンとバターチキンカレー…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。



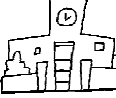




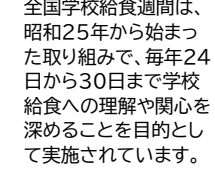



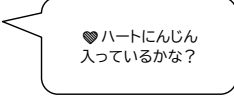



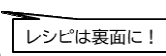



今月の立川産

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 給食回数 16回 献立に関心をもって食べよう				こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			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	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	こめ さつまいも こむぎこ でんがん 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) 松中小・新生小 9日(金) 第九小・第十小・若葉台小 注目!ベジタブル ~野菜もばくばく食べよう~ ベジばくDAY~ 今月は 白菜   今月は、「ばば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。  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。 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。    ※こづゆは、具沢山の吸い物で、福島県の郷土料理です。 ↑このマークが目印です  「じばやさいをおいしくたべよう」 	
9金	☆みそラーメン なまあげとこんにやくのいために 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 こんにやく		
13火	 うめわかめごはん とりにくのからあげ ひじきのにも やさいたつぷりとんじる	こめ でんがん 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 だいず 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 えのきたけ こんにやく ねぎ こまつな		
14水	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 こんにやく ごぼう だいこん こねぎ		
15木	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 だいず 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		
16金	☆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 パター	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		
19月	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) 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する	こめ 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		
20火	☆マーボーどん♥ もやしのいためもの ☆フルーツポンチ 	こめ さとう でんがん 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 だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし にら とうもろこし もも		
21水	 ごはん さけのカップやき にんじんしりしり とんじる	こめ パター 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 えのきたけ しめじ パセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく		
22木	☆ナン ☆バターチキンカレー カラフルソテー	ナン パター 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		
23金	 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 こづゆ※	こめ あぶら さとう パンこ でんがん か 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	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 デコボン 	こめ あぶら さとう でんがん 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 デコボン		
27火	あしたばパン チキンとブ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 パター 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		
28水	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 	こめ ごま さとう でんがん 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	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 とうふドーナッツ	スパゲッティ あぶら こめこ さとう さつまいも コーンクリームドレッシング 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		
30金	うどいりたまごどん はくさいとあぶらあげのみそする みかんゼリー 	こめ でんがん 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。

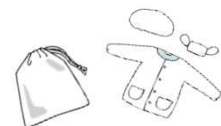


<立川市学校給食における
 食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	623kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

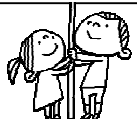
～白衣について～
 お子様が給食当番を担当した場合、
 週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。
 洗濯をして、翌週持たせてください。
 香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご
 配慮いただけますようお願いいたします。
 アイロンがけは必須ではありません。
 ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただけると幸いです。



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

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
- ☆ナンとバターチキンカレー…第九小

1月給食だより

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

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ひます。どうぞよろしくお願いしします。

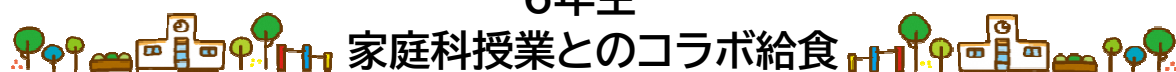


全国学校給食週間

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

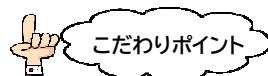
10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。1月は、3校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

幸小 6年 1組



さいわい

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



秋と冬が旬のに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



にしな

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



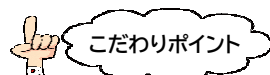
野菜やマヨネーズを入れて、いつもの給食とは違う鮭の料理を考えました。また、主食・主菜・副菜で野菜が足りなかったなので、野菜がたくさん入っている豚汁を選びました。

第九小 6年 1組



だいぎゅう

- ・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。



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
鰹節	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!

- ①※調味料を合わせておく。
- ②ひじきは水で戻しておく。
- ③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。
- ④③に鰹節を加えて仕上げる。



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

参考：福音館書店

