

日 曜	飲 み 物	給食回数	15回	給食目標	献立に関心をもって食べよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立	材 料 の 働 き						
			力や熱に なるもと（黄）	血や肉に なるもと（赤）	体の調子を 整えるもと（緑）				
9 金	牛 乳	ごはん いかのチリソース（2枚） 卵ときくらげの炒めもの ワントンスープ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ワントンの皮	牛乳 鶏肉 いか 卵 豚肉	ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ もやし にら	779 33.3	<div>🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸</div> <div>3学期の給食が始まります！ 1月の給食開始日は、全校9日（金）です。</div> <div>🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸🍷🌸</div> <div>*「石狩汁」は、北海道の郷土料理である石狩鍋のよう に、鮭と野菜をみそで煮込んだ具だくさんの汁物 です。</div> <div><div>図書給食</div><div>今月の図書給食は、 26日の「肉団子のスープ」です。 本の紹介は、裏面へ！→ → →</div></div>		
13 火	牛 乳	オニオンパン チーズ入りオムレツ（ケチャップ） ほうれん草とベーコンのしょうゆ炒め 白いんげん豆のポタージュ	オニオンパン 砂糖 油 小麦粉 バター	牛乳 卵 チーズ ベーコン いんげん豆 生クリーム	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ とうもろこし パセリ	870 35.2			
14 水	牛 乳	ごはん ちくわのニコニコ揚げ（3個） ブロッコリーとコーンのサラダ もやしと油揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 ちくわ 油揚げ 味噌	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし もやし 白菜 小松菜 ねぎ	877 28.8			
15 木	牛 乳	ごはん さばのねぎみそ焼き ごぼうの炒めもの あられ汁	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 さば 味噌 豚肉 油揚げ	ねぎ しょうが 人参 こんにゃく ごぼう 大根 こねぎ	773 32.5			
16 金	牛 乳	米粉のベジタブルドライカレー 白菜とウインナーのスープ	米 油 砂糖 米粉	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト 白菜 ほうれん草	741 28.2			
19 月	牛 乳	ソフトフランスパン えびマカロニグラタン うどとごぼうのサラダ（フレンチドレッシング） ベーコンと野菜のジンジャースープ	ソフトフランスパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 フレンチドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 えび チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ ごぼう うど 大根 人参 きゅうり セロリー さやえんどう しょうが	776 30.3			
20 火	牛 乳	豚キムチごはん にぎすの甘辛ソースかけ（3本） わかめスープ	米 ごま油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉 わかめ 豆腐	キムチ にら 人参 にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ	755 36.7			
21 水	牛 乳	豆腐カレー丼 ちくわサラダ りんごゼリー	米 油 でん粉 砂糖 りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ちくわ わかめ	玉ねぎ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	761 28.3			
22 木	牛 乳	ごはん とりつくね 切干大根の煮付け 石狩汁*	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 大根 さやいんげん しょうが ほうれん草 こんにゃく	808 35.4			
23 金	牛 乳	きなこトースト クリームシチュー カラフルソテー	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 キャベツ ビーマン パプリカ とうもろこし	788 28.6			
26 月	牛 乳	ガーリックピラフ フライドポテト 肉だんこのトマトスープ	米 バター 油 じゃがいも でん粉 砂糖	ベーコン 牛乳 鶏肉 卵 いんげん豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん にんにく ねぎ しょうが かぶ トマト セロリー パセリ	785 22.5			
27 火	牛 乳	スパゲッティペスカトーレ ブロッコリーとしめじのソテー サーターアングデー	スパゲッティ 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 えび いか ベーコン	セロリー 人参 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー しめじ	839 34.8			
28 水	牛 乳	鶏肉の照り焼き丼（鶏肉の照り焼き2枚）★ キャベツときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁	米 砂糖 でん粉 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 ハム 昆布 鰹節 油揚げ 味噌	りんご キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	798 31			
29 木	牛 乳	ジャージャー麺★ トック入り卵スープ ミックスゼリー	中華麺 油 でん粉 ごま油 トック りんごゼリー サイダーゼリー サイダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 味噌 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	782 30.5			
30 金	牛 乳	揚げごぼうごはん 鮭の塩焼き 生揚げと野菜の煮物	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく たけのこ さやいんげん	853 38.5			

『全国学校給食週間献立』

★ごはん料理……………28日「鶏肉の照り焼き丼」
★麺料理……………29日「ジャージャー麺」

*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。



中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	799kcal	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%

東調理場（中）＜＜みんなのくるりんキッチン＞＞

*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。
下の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＞



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

今月の注目食材 はくさい

はくさいの原産国は中国といわれています。キャベツと同様に、葉菜としては貯蔵性がよいので重宝します。また、クセのない淡白な味わいが好まれて冬野菜の定番となっています。鍋物にはもちろんですが、旬のはくさいは甘みがあるので、生のままサラダや浅漬けにして、シャキシャキした歯ごたえを味わうこともできます。

出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本
(永岡書店)



Let's try to use English !

今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

こまつな・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい



～ 白衣について ～

お子様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くと幸いです。

