

1月の予定献立表(小学校)

令和5年度

日曜日	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 16回	献立に関心をもって食べよう			
			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)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)		
10水	ごはん まつかぜき たづくり しらたまもちのぞうに	えほん	こめ あぶら パンこ さとう ごま しらたまもち さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ にほし あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが はくさい だいこん みつば	 <p>今月の立川産</p> <p>うど キャベツ</p> <p>こまつな ねぎ</p> <p>だいこん はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>今回の絵本は、かがくいひろし作『おもちのきもち』です。このお話から給食に登場するのは10日の『しらたまもちのぞうに』です。</p> <p>絵本給食</p> <p>~今月の注目!!食材~</p> <p>今月は… れんこん</p> <p>れんこんのおもな成分はでんぷんですが、じつはビタミンCもたっぷり入っています。れんこん100gに48mgのビタミンCが入っています。みかん1こ分(100g)には32mgのビタミンCが入っています。れんこんは、かぜをひきやすい冬に、ビタミンCをたっぷりとれる野菜です。</p> <p>18日(木)には、れんこんが主役の「れんこんハンバーグ」を提供します。れんこんをこまかくきざんで、ハンバーグに入れるので、シャキシャキとした歯ざわりを楽しんでください。</p> <p>*29日のけいはんは、ごはんのスープをかけて食べます。</p> <p>リクエスト給食</p> <p>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♪</p> <p>各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今年度は、東調理場のおすすめのメニューから各クラス1品ずつ選んでいただきました。</p> <p>★とりにくのからあげ…第五小(こだま学級) ★アイスクリーム……第一小(1組)、第三小(1、2組)、第四小(1組)、第七小(1組)、第八小(2組) ★ラーメン……第二小(さくら学級)、第五小(1組)、第六小(1組)、第八小(1組)</p>
11木	ちゅうかどん ワンタンスープ いよかん		こめ あぶら でんぱん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ しょうが きくらげ いら いよかん	
12金	パンプキンパン メルルーサのエスカベッシュ(ソース) ポテトカルボナーラ ABCスープ		パンプキンパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン なまクリーム チーズ とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	
15月	ごはん ヒレカツ(ソース) きりぼしだいこんのにつけ はくさいとさといものみそしる		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん さやいんげん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	
16火	クロワッサン ほうれんそうのキッシュ とろとろまめスープ		クロワッサン バター あぶら	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ いんげんまめ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ しめじ にんじん キャベツ だいこん セロリー さやいんげん	
17水	ごはん とりにくのからあげ★ だいこんサラダ じゃがいもとあぶらあげのみそしる		こめ でんぱん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ こまつな はくさい	
18木	ごはん れんこんハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー とうふのすましじる みかんゼリー		こめ あぶら パンこ さとう でんぱん みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ れんこん ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	
19金	ごはん にくどうふ ししゃものカレーあげ やさしいごまいため		こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい ししゃも	たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし はくさい	
22月	ぶたキムチごはん あげぎょうざ(2こ) とりにくとはくさいのちゅうかスープ みかん		こめ ごまあぶら あぶら でんぱん	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	キムチ いら にんじん にんにく はくさい たまねぎ ねぎ こまつな みかん	
23火	まっちゃんパン さかなのバジルやき やさしいマカロニソテー キャベツのスープに アイスクリーム★		まっちゃんパン マカロニ あぶら じゃがいも アイスクリーム	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく	レモン にんにく たまねぎ しめじ にんじん ビーマン キャベツ さやいんげん	
24水	ちゃんぽんうどん さつまいものみそよごし りんごむしパン	『せんごくがうじゅうめいしゅうかへしゅうかん』	うどん あぶら さつまいも さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく いか えび かまぼこ みそ たまご	にんじん キャベツ ねぎ こまつな こんにやく りんご	
25木	クファージュシー いかのてんぷら にんじんしりしり もずくととうふのスープ シークワサーゼリー		こめ あぶら こむぎこ ごま さとう シークワサーゼリー	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう いか とりにく かつおぶし もずく とうふ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが チンゲンサイ	
26金	きぬがさどん はくさいとこまつなのからしあえ えのきとみずなのみそしる		こめ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく みそ	ねぎ にんじん はくさい こまつな えのきたけ みずな だいこん	
29月	けいはん* ちくわのいそべあげ(2こ) ほうれんそうとキャベツのごまあえ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	にんじん しいたけ こねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう		
30火	ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう だまこじる	こめ あぶら ごま さとう だまこもち	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく だいこん ねぎ はくさい こまつな		
31水	うどんラーメン★ はるまき くきわかめときゅうりのいためもの	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ はるまき とりにく わかめ	うどん もやし たまねぎ いら にんじん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし		

*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。
*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。
下記QRコードからアクセスしてください。



〈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	643kcal	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%

東調理場 みんなのくるりんキッチン>>

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに載せています◆◆

子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について



Instagramで当日の給食を配信中!



写真つきで紹介!
● 毎日の給食
● 調理場の特徴
● 給食のレシピ

こちらのQRコードからもホームページをご覧いただけます。

全国学校給食週間 (1/24~1/30)

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。