












1月の予定献立表(Aブロック)

令和5年度

日曜日	のみの	給食目標			今年もよろしく  こんだてメモ
		給食回数	献立に関心をもって食べよう		
			15回	ざいりょうのはたらき	
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)	
11木	ごはん まつかぜやき たづくり しらたまもちのぞうに みかんゼリー		こめ パンこ さとう ごま しらたまもち あぶら さといも みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ にほし あぶらあげ	<div data-bbox="1445 343 1825 535"> <h3>今月の立川産</h3> <p>キャベツ・こまつな うど・だいこん・ねぎ はくさい・にんじん</p> </div> <div data-bbox="1445 576 1825 754"> <p>今回の絵本給食は 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 「しらたまもちのぞうに」です。</p> </div> <div data-bbox="1445 768 1825 1303">  <p>6年生家庭科の授業とのコラボ 献立が登場します。</p> <p>12日 南砂小 6-1 16日 第九小 6-1 31日 西砂小 6-1 が考えた献立です。</p>  <p>↑このマークが目印です</p> </div> <div data-bbox="1445 1330 1825 1454"> <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> </div> <div data-bbox="1445 1468 1825 1605"> <p>今月のリクエスト給食</p> <p>★ジャージャー麺…西砂小 幸小 松中小 新生小 若葉台小</p> <p>★みかんジュース…第十小</p> </div> <div data-bbox="1445 1632 1825 1728"> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</p> </div> <div data-bbox="1445 1742 1825 1824"> <p>このマークがついている日は “注目!ベジタブル”を使った ベジぱくDAYです。</p> </div> <div data-bbox="1445 1838 1825 1961"> <p>今月は れんこん</p>  </div>
12金	ぶたキムチごはん ちゅうかふうたまごやき はるさめサラダ わかめスープ		こめ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ とうふ	
15月	いちごマーブルパン ホキのバーベキューソース(ソース) こふきいも はくさいとベーコンのスープ		いちごマーブルパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	
16火	ごはん とりにくのみそづけ ふゆのいるどりサラダ (わふうドレッシング) みそしる		こめ さとう さつまいも わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ あぶらあげ	
17水	★ジャージャーめん たまごコーンのちゅうかスープ いちご(2こ)		ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とりにく たまご	
18木	きつねごはん いかのサラサあげ こまつなのからしあえ かすじる		こめ さとう あぶら でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ とうふ みそ	
19金	フレンチトースト ぶたにくときんときまめのトマトに きのことマカロニのソテー		バケットパン さとう パター じゃがいも あぶら マカロニ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	
22月	ごはん れんこんハンバーグ やさいのごまあえ キムチいりみそしる		こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたい あぶらあげ みそ	
23火	ごはん さけフライ(ソース) キャベツのソテー いもに いちご(2こ)		こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく	
24水	わふうカレーどん たちかわさんやさいのみそしる フルーツヨーグルト		こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ヨーグルト	
25木	ちゃんぽんうどん あげぎょうざ(2こ) さつまいものみそよごし		うどん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とうにゅう ぎょうざ みそ	
26金	ごはん にぎすのこめこあげ(2ほん) くきわかめときゅうりのいためもの すきやきふうに ぶどうゼリー		こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう にぎす ぶたにく わかめ とうふ	
29月	あしたばパン とうにゅういりマカロニグラタン うどとごぼうのサラダ (ごまドレッシング) とりにくとやさいのジンジャースープ		あしたばパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ ごまドレッシング じゃがいも さとう	とりにく えび ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だいたい	
30火	うめわかめごはん さばのたつたあげ かぼちゃとさつまいものこんがマヨサラダ スタミナみそしる いちご(2こ)		こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごま マヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう さば こんが ぶたにく みそ	
31水	クロワッサン オムレツ(ケチャップ) ほうれんそうとベーコンのしょうゆいため ミネストローネ		クロワッサン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいたい	

*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。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	624kcal	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>>

給食記念日

明治時代: 卵かけパン、みそ汁、おひたし、おにぎり、お餅、お味噌汁

昭和20年代: コッペパン、脱脂粉乳

昭和30年代: ソフトめん、ミートソース、牛乳

昭和40年代: カレーライス、サラダ、牛乳

昭和50年代: カレーライス、サラダ、牛乳

全国学校給食週間

「地場産野菜をおいしく食べよう」

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、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。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たちのお昼ごはんを出したのが始まりとされています。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。そこで、今年度のテーマは、「地場産野菜をおいしく食べよう」です。地場産野菜をいろいろな料理に使用しました。

※あしたばは、東京都八丈島で収穫されたものを使用します。

Aブロック
24日 にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい
25日 キャベツ
26日 はくさい・にんじん・ねぎ
29日 あしたば・うど・だいこん・にんじん

を給食に使用しています。

