

給食目標 栄養のバランスを考えて食べよう

日	曜	給食回数	19回	給食目標	ざいりよりうのはたらき	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のええるもと(みどり)
1	木	こんだて	ほしがたのパン チキンステーキ きりほしだいこんのサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	ほしがたのパン さとう でんぶん アレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ラム ベーコン	ちやにく とりにく ラム ベーコン	からだのちようしを とのええるもと(みどり)	
2	金	こんだて	ごはん ツナたまやき じゃがいものいためもの こしゆやさいのぐたくさんみそしる	こめ さとう あぶら じゃがいも こまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ みそ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
5	月	こんだて	だいずごはん いわしのかばやし おにぎり	こめ あぶら でんぶん さとう さといも	だいず あぶらあげ かまぼこ どうぶ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
6	火	こんだて	こうやどうふのたまごじどん いなかに さつまいものあめがらめ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
7	水	こんだて	ごぼん てづくりひじきふりかけ めひかりのからあげ(2ほん) なまあげのみそに ほつがけんまいごぼん	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき めひかり なまあげ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
8	木	こんだて	みそカツ キャバツのソテー うどちゃんこじる	こめ げんまい こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう がたにく みそ とりにく	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
9	金	こんだて	カレーうどん むししゅうまい(2こ) ちやんとささみのナムル	うどん あぶら でんぶん さとう こまあぶら	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
13	火	こんだて	ごぼん ホキのいそべあげ しらたきのピリからいたため ゆばいりましじる	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ あぶら	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
14	水	こんだて	チキンライス フライドポテト むきいりジンジャー チヨコプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも おおむぎ チヨコプリン	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
15	木	こんだて	ざつこくごぼん ごんがパンバーグ とんにやくサラダ かすじる	こめ ごくごまい あぶら パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう どうぶ とりにく わかめ がたにく あぶらあげ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	
16	金	こんだて	しよくパン(りんごジャム) トマトパン カウホイーイシチユー	しよくパン りんごジャム マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン がたにく いんげんまめ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	

振替休業日

日	曜	給食回数	19回	給食目標	ざいりよりうのはたらき	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のええるもと(みどり)
20	火	かわなしぎょうざどん こめめんのスープ バイゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん バインゼリー	ぎゅうにゅう がたにく	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
21	水	わかめごぼん さけのしこうじやき ほうれんそうのごまあえ たまねぎとかぼちゃのみそしる	こめ あぶら ごま さとう	わかめ あぶらあげ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
22	木	じゃーじゃーめん ワンタンスープ デコボン	ちゅうかめん あぶら でんぶん こまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう がたにく	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
26	月	まめとキャバツのサラダ マカロニスープ	ピザクラフト あぶら さとう マカロニ たまねぎドレッシング	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
27	火	あげごぼん さわらのみそチーズやき いもだんこじる	こめ こむぎこ あぶら さとう こま おじゃがもちポール	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ とりにく あぶらあげ	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
28	水	うどきゅうどん じゃこいりいためナムル フルーツポンチ	こめ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう きゅう ちりめんじゃこ かんてん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん
29	木	あしたばパン くるりんチキン アロココリーとしめじのソテー はくさいのクリームスープ	あしたばパン ごまあぶら こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん	たまねぎ ピーマン だいこん

*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。
*今年度で食べる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いただけます。
右記QRコードからアクセスしてください。

◆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・教育相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について

2月の給食費の納入について~ご注意ください~
2月は2・3月分の給食費の納期です。口座振替を申し込まれている方は、
2月29日(木)に2か月分の給食費を引き落としします。

給食費について

こちらのQRコードからも
ホームページがご覧いただけます。

東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

こんだてメモ

今月の立川産

うど キャバツ
こまつな ねぎ
だいこん はくさい
にんじん

今回の給本は、
Gomai作・絵
『へんてこペンやさん』です。
このお話から給食に
登場するのは
26日の『ピッツアパンビーノ』です。

~今月の注目食材~

2月は...
ほうれんそう

ほうれんそうは、ビタミンC、カロテン、
そして鉄分やカルシウム、マグネシウム
などのミネラル類も豊富な野菜です。
一年中、手に入るほうれんそうですが、
夏と冬ではおはくさいはもちろんです。
栄養も違います。冬のほうれんそうは、
ビタミンCとカロテンが夏の2~3倍も
多くなります。冬が旬の野菜です。

1日(木)には、ほうれんそうを使用した
「ほうれんそうとコーンのスープ」
を提供します。
今が旬のおいしいほうれんそうを味わって
食べてください。

各小学校にポスターも掲示しているので、
ぜひ見てみてください。

リクエスト給食

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。

☆しらすの
ピリからいため・第二小(2組)
☆フライドポテト……第一小(2組)、第六小(2組)
☆フルーツポンチ……第一小(3組)、第二小(1組)

インスタグラムで
当日の給食を配信!

Instagram QRコード

配信内容
● 当日の給食
● 調理場の特産
● 給食のレシピ

たんぱくしつ	採取エネルギー全体の	16%
エネルギー	採取エネルギー全体の	13~20%

2月、きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

暦の上ではもう春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。
風邪やインフルエンザなどの流行が心配される時期なので、外から帰った時や食事の前には「手洗い・うがい」を心掛けましょう。夜更かしせず、十分な睡眠時間を確保して体をしっかり休めることも大切です。



《給食調査の結果について》

12月8日(金)～12月12日(火)までの3日間、「立川市の給食のこだわりポイント」をテーマに東調理場8校のうちの1校で給食調査(*)を行いました。

調査3日間の給食写真と献立は下記に掲載したとおりです。

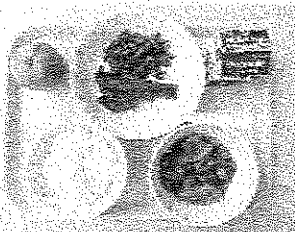
主食は3日間ともごはんでしたが、残食率は各日で差がありました。1日目の「カレーライス」は全学年でよく食べていました。一方、野菜を使用したメニューを見ると2日目の「豚肉と大根の煮物」「にんじんしりしり」は残食率が高くなる傾向がありました。また、2日目の「こまいのから揚げ」、3日目の「手作りジャンボ餃子」は、低学年の残食率が高く、高学年はほとんどありませんでした。「牛乳」は、低学年の残食率が多く、特に品数の多かった2日目は多い傾向がありました。

この結果から、今後、献立の組み合わせや切り方、味付け、調理方法などをさらに工夫し、児童が残すことなく、おいしいと感じるような改善を図っていきたいと思います。

※ 給食調査は、市立小・中学校統一献立で実施されます。調査結果は今後の献立作成に活用したり、食に関する指導を充実させるための資料とします。



・牛乳
・カレーライス
・ブロッコリーと
キャベツのサラダ



・牛乳・ごはん
・こまいのから揚げ
・豚肉と大根の煮物
・にんじんしりしり
・みかん



・牛乳
・チャーハン
・手作りジャンボ餃子
・中華スープ

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りがうんちとなって排泄されます。このうんちの状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の便がつくれ、乱れてしまっているとカチカチの便になったり、下痢や便秘を起こしたりします。腸内環境は、毎日元気に過ごすためにも大切なのでカチカチの便が出ていたり、下痢や便秘を起こしている人は、次のことを参考に食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる	よく体を動かす	水分を十分にとる	便秘を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 	発酵食品
野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類	ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

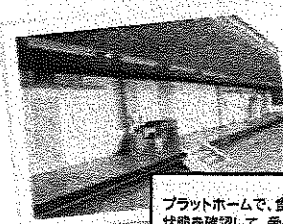
引用：学校給食 2024年1月号(全国学校給食協会)

調理場を知ろう

調理場で作られている給食は、どのように作られているのでしょうか？
普段見ることができない調理場の様子をお届けします！
今回は、野菜の下処理の様子をお見せします。



食材はスライサーという機械で切っています。
右上の写真のように色々な切り方ができるように、刃を付け替えています。



プラットフォームで、食材の数量、状態を確認して、受け取ります。



洗いやすいように、手作業で野菜の形を整えたり、皮をむいたりします。



3回シンクを押し込んで、入念に汚れを落とします。



きれいに洗浄された野菜は、受け渡しの際から次の部屋へ移動します。



移動してきた野菜を、栄養士が指定した切り方に、機械で切っています。



傷かへたものが、あーという間に削かす！

絵本給食

3学期から子どもたちがより給食に興味をもってもらうことを目的として、絵本給食を開始しています！
調理場の栄養士が選んだ絵本に登場する料理を給食で提供いたします。

今月は...
「へんてこパンや」より
“ピッツアバンビーノ” が登場します！
作・絵：Goma
出版社：フレーベル館

おとぼけ屋のきつねさんとしっかり者のねずみさんが2人でやっている、とびっきりへんてこで素敵なパン屋さん。きつねさんとねずみさんの「へんてこパンやさん」は毎日朝からフル回転で開店準備！
みんなを幸せにするおいしい「へんてこパン」を作るため、2人はパンの生地作りに余念がありません。
開店するといういろいろなお客さんがやってきます。さて、今日のお客さんは...？

引用：絵本ナビ フレーベル館出版サイト

2月8日のメニュー うどちゃんこ汁

材料 (4人分)

うどん 60g
鶏ひき肉 60g
油 小さじ1/4
白菜 40g
にんじん 20g
えのきたけ 20g
ねぎ 20g
豆乳 160ml
白味噌 32g
だし汁 400ml

作り方

- ① うどは斜めの半月切り、白菜・にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、えのきは3cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。だし汁・にんじんを入れ煮立ったら、うどん・白菜・えのき・ねぎを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶く。
- ④ 最後に豆乳を入れてできあがり。
※豆乳は沸騰しないように注意する。

Let's cook!

