

日曜日	のみの	給食回数 22回		給食目標 季節の食べ物を知ろう			こんだてメモ	
		こんだて		ざいりょうのはたらき				
				ちやらねつに 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 とどのえるもと(みどり)		
1火	にぎゅう	バターロールパン ハンバーグマトソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ		バターロールパン あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ トマト ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ かぶ セロリー にんにく パセリ	10月には食品ロス削減月間です!!	
2水	にぎゅう	みそラーメン おげきようざ(2こ) りんご		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きょうざ	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 たら とうもろこし りんご	感謝の心をもっていただきますよう。	
3木	にぎゅう	ゆかりごはん たらごらさやき ブロッコリーとコーンのおかかあえ よしの みかんゼリー		こめ あぶら さとち かつおぶし さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とりにく とうふ	ゆかり しょうが ブロッコリー とうもろこし にんにく しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく さやいんげん	~今月の注目食材~ チンゲンサイ チンゲンサイクイズにチャレンジ! 第1問、チンゲンサイがはじめて栽培されたのは、どの国でしょうか? 第2問、チンゲンサイを漢字で書くことと次のどれでしょうか? ①空芯菜 ②法蓮草 ③青梗菜 第3問、チンゲンサイの収穫量が1位の都道府県は、次のどの県でしょうか? ①東京都 ②群馬県 ③茨城県 クイズの答えは献立表の左下で確認できます。 出典:e-Stat 政府の統計の総合窓口「作物統計調査 作況調査(野菜) 確報 令和元年度野菜生産出荷統計」	
4金	にぎゅう	ごはん とりにくのあまからあげ にびたし きのこじむ		こめ でんがん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん こねぎ しいたけ しめじ	*「うらかみそぼろ」は、長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。豚肉やさつまあげを使用して炒め煮した料理です。	
7月	にぎゅう	ごはん さわらのたつたあげ とりにくのすき みかん		こめ でんがん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ	しょうが しいたけ ほうれんそう にんじん こねぎ えのきたけ こまつな みかん		
8火	にぎゅう	しよくパン いちごジャム パンブキクラタン まめとやさいのスープに		しよくパン いちごジャム マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ワインナー いんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ セロリー		
9水	にぎゅう	ごはん ぶたにくのしおこうじやき うらかみそぼろ* すましじむ		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう		
10木	にぎゅう	あきのみかんのカレーライス まめとひじきのサラダ ブルーベリーゼリー		こめ おおむぎ さとち こむぎこ パター さとう ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき だいず	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし		
11金	にぎゅう	くりとしめじのごはん いかのえんあけ もやしのごますあえ じゅうさんやじる		こめ くり さとう あおりの とりにく ごま おじゃかもちボール	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ	にんじん しめじ もやし きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ		
15火	にぎゅう	ごはん かりのオースターガーリックやき ごもくにまめ はくさいのみそしる		こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく だいず こんが さつまあげ みそ	にんにく にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しめじ はくさい		
16水	にぎゅう	スパゲッティミートソース こんにゃくといちごのサラダ スイートポテト →裏面にレシピを掲載!		スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそうミックス なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー ヒーマン トマト キャベツ だいこん きゅうり こんにゃく とうもろこし		
17木	にぎゅう	チキンライス あじのエスカパッシュ とうにゅうスープ		こめ あぶら さとう でんがん じゃがいも こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう あじ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマト パプリカ パセリ にんにく ほうれんそう はくさい とうもろこし		
18金	にぎゅう	とりごぼうごはん しらすいりたまごやき どんじむ みかん		こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう たまご しらすほし わかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しょうが みかん だいこん ねぎ こんにゃく みかん	10月10日「ブルーベリーゼリー」 この日の給食には、立川産のブルーベリーを加工してゼリーにした「ブルーベリーゼリー」を提供します。	
21月	にぎゅう	ミルクパン さけフライ(ソース) ごふきいも はくさいのクリームスープ		ミルクパン こんが パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さけ とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ		
22火	にぎゅう	ひじきチャーハン とうふのちゅうかいため りんご		こめ あぶら さとう でんがん ごまあぶら	とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい しょうが りんご		
23水	にぎゅう	ごもくうどん えだまめとチーズのむしパン だいこんとほたてのサラダ		うどん あぶら さとう でんがん ホットケーキミックス ちゅうがドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうにゅう チーズ ほたて	キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし		
24木	にぎゅう	クリームライス ようふうスープ サイダーパンチ		こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー チンゲンサイ みかん もも	10月15日(十三夜) 十三夜とは昔の暦では9月13日の夜のことです。先月紹介した十五夜と名前が似ていますが、十三夜には満月になる前の月が見られます。古くから豆や栗をお供えして、お月見が行われてきました。11日には十三夜にちなんだ「くりとしめじのごはん」、「じゅうさんやじる」を提供します。	
25金	にぎゅう	とうふのたまごじどん スティックだいごいも いなかじむ		こめ あぶら さとう でんがん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ みつば だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	立川産 10月28日「ポークビーンズ」 この日の給食には、立川産のトマトで作ったトマトピューレを使用した「ポークビーンズ」を提供します!! お楽しみに。	
28月	にぎゅう	マラサダ ポークビーンズ ブロッコリーミートドレッシング		まるパタ あぶら さとう じゃがいも ブロッコリーミートドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし		
29火	にぎゅう	ごはん さばのねぎみそやき きわわかめとごぼうのいためもの あられじむ		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 わかめ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こねぎ		
30水	にぎゅう	マーボーどん ワンタンスープ パンゼリー		こめ あぶら さとう でんがん ごまあぶら ワンタンのかわ パンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ		
31木	にぎゅう	ごはん てづくりさつまあげ もやしとコーンのいためもの まめいりみそしる		こめ でんがん あぶら さいちも	ぎゅうにゅう いわし たら ひじき たまご だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん しょうが もやし たら とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	今月の絵本給食は、31日の「てづくりさつまあげ」です。絵本のあらすじは、裏面へ! →→→	

*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。
*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。下のQRコードからアクセスしてください。

今月の立川産
キャベツ
しいたけ

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	639kcal	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(小) <<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 (Instagram: みんなのくるりんキッチン)

チンゲンサイクイズの答え:
第1問 中国 第2問 ③ 第3問 ③

~ 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ため、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。ほろろび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

ハートにんじんをゲットするのは誰だ?!
~「ハートにんじんDay」~
今月から「ハートにんじんDay」のお知らせです。「ハートにんじんDay」とは、月に1回、クラスに1つずつ、料理が入った食缶の中にハート型のにんじんが入っている日です。ハートにんじんが入っている料理には、料理名の右側にのり印をつけます。みなさん、見つけられるでしょうか...!