

12月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食回数 17回	給食目標 寒さに負けない体をつくろう			こんだてメモ
			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)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)	
2月	にぎゅう	はたていりバターしょうゆごはん ちくさやき*1 まめとんじる	こめ さとう パター あぶら さとも	はたて きゅうりゅう たまご とりにく ひじき だいたいぶがたにく どうが みそ	とうもろこし ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく しょうが	*1「ちくさやき」は、野菜やひき肉などを炒めた具が入った厚焼きたまごです。「ちくさ」という言葉は「いろいろな草」「いろいろなもの」という意味を表します。
3火	にぎゅう	セルフみそカツバーガー(ミルクパン・みそカツ) キャベツナサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	きゅうりゅう ぶたにく みそ ツナ ウィンナー いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう セロリー	<p>~今月の注目!!食材~</p> <p>にんじん</p> <p>カロテンの語源は、「○○○○○」?</p> <p>12月の給食は、毎日にんじんを使っています。気づいた人はいるでしょうか?にんじんは、黄・赤・緑の食品の3つのグループの中では、緑のグループです。ところで、にんじんに含まれる栄養素に「カロテン」があります。「カロテン」の語源はにんじんを表す英語の「キャロット」といわれています。にんじんはそれだけ「カロテン」の多い野菜なのです。(答え:カロテンの語源は、「キャロット」)</p> <p>出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)</p>
4水	にぎゅう	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	きゅうりゅう えび いか ぶたにく どうが	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ もやし なら しいたけ みかん	
5木	にぎゅう	ごはん さけのしおこじやき ほうれんそうとコーンのいためもの じゃがいもとにらのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	きゅうりゅう さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん なら だいこん ねぎ	
6金	にぎゅう	とりにくときのこのクリームスパゲッティ カリフラワーのマリネサラダ パインゼリー	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう パインゼリー	きゅうりゅう とりにく なまクリーム チーズ ハム	にんにく たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ カリフラワー キャベツ にんじん	
9月	にぎゅう	ホイコーローどん はるさめスープ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	きゅうりゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーツ パプリカ しょうが にんにく もやし ごまつな みかん	
10火	にぎゅう	ごはん とうふナゲットパンニョムソースぞえ(2こ) わかめナムル かんこくふうにくじゃが	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	きゅうりゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい もやし こんにゃく さやえんどう しいたけ	
11水	にぎゅう	ごはん さばのカレーあげ ポテリヨネーズ むぎざりやさいスープ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも あおむぎ	きゅうりゅう さば ウィンナー パーコン	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ セロリー	
12木	にぎゅう	はいがパン トマチキ こんさいサラダ キャベツのクリームスープ	はいがパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パター	きゅうりゅう とりにく パーコン なまクリーム	たまねぎ にんにく パセリ トマチ キゅうりゅう ほう だいこん にんじん キャベツ	
13金	にぎゅう	ごはん ししゃものいそあげ にんじんしりしり ぶたにくとくささいのもの	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう	きゅうりゅう ししゃも あおのり とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが	
16月	にぎゅう	あぶらふどん*2 はくさいのこますあえ わかめのすましじる	こめ あぶら ぶ さとう でんぶん ごま	きゅうりゅう ぶたにく たまご とりにく こうや豆腐 かまぼこ わかめ	たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	
17火	にぎゅう	しょうゆラーメン てづくりジャンボしゅうまい ブルーボンチ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	きゅうりゅう ぶたにく なると とりにく かんてん	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが パインアップル もも	
18水	にぎゅう	ごはん たらのおまからソースかけ かいそうサラダ さつまじる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう わふうドレッシング さつまじり	きゅうりゅう たら かいそうミックス とりにく どうが みそ	こねぎ キャベツ にんじん もやし とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ しめじ みずな	
19木	にぎゅう	パエリア スパニッシュオムレツ トマトまめのスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう ぶどうゼリー	いか えび きゅうりゅう たまご ハム チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ パプリカ マッシュルーム ほうれんそう トマト キャベツ かが セロリー にんにく	
20金	にぎゅう	とうじカレーライス きりぼろだいのサラダ ゆずのコロコロドーナツ	こめ あぶら パター こむぎこ フレンチドレッシング ホットケーキミックス さとう	きゅうりゅう とりにく チーズ たまご	たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん れんこん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうりゅう ゆず	
23月	ヨイ	ガーリックライス くるりんチキン★ ごしよくのコールスローサラダ キャベツとたまねぎのコンソメスープ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ マヨネーズ	ヨーグルト とりにく ひじき ハム パーコン	たまねぎ にんにく パセリ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん	
24火	にぎゅう	はちみつレモントースト きのこのトマトパンネ ポトフ	しょくパン はちみつ さとう パター マカロニ あぶら	きゅうりゅう パーコン ぶたにく ウィンナー	レモン たまねぎ しめじ エリンギ にんにく セロリー にんじん かが さやいんげん	

*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。
*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。



基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	635kcal	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)

12月の給食終了日をお知らせします。
第六・第七小学校 23日
第一・第二・第三・第四・第五・第八小学校 24日

今月の立川産
さとも・キャベツ
ごまつな・だいこん
トマトビューレ・にんじん
ねぎ・はくさい

~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。

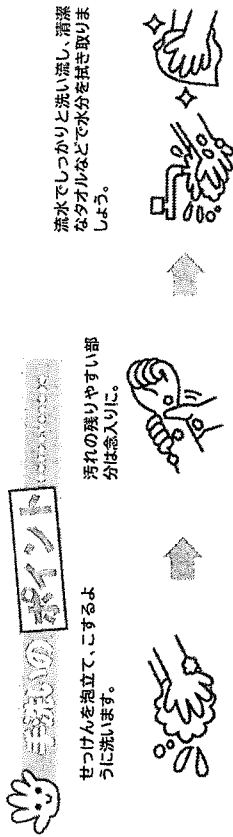
Let's try to use English!
「今月の立川産」を英語で書ってみよう! 答えは裏面左下で確認できます。

12月 志ゅうしよくだより

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

手洗いは食生活の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいな見えなくても、細菌やウイルスなどがたくさんついていています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手拭いが濡れていると菌の繁殖に繋がります。

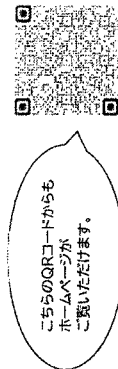
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。手を洗ったあとの水分をよくふきとり、手荒れを予防しましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

た おなかがすきに気をつけよう	の 飲み物は甘くないものを選びよう	す おなかがすいたら、おなごのペースで食べよう	い 規則正しく食べよう
ふ おなごが旬の食べ物をとろう	ゆ つくりよみかんで食べよう	す ずかぬおなごのペースで食べよう	い 規則正しく食べよう
み みんなで食事を囲む機会をつくろう	を おやつは時間と量を決めてとろう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す ずかぬおなごのペースで食べよう

以上のことをご心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

出典: 学校給食 第7号 第11月号



こちらのQRコードからホームページがご覧いただけます。

東調理場 小学校給食の献立

▼ 給食だよりのカラー一冊は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。
立川市ホームページ内

と検索!

Let's fry to use English! の巻え さといも→taro キヤブ→cabbage こまつな→Japanese mustard spinach(Komatsuna) だいこん→Japanese white radish トマト→tomato puree にんじん→carrot ねぎ→green onion ほくごい→chinese cabbage

調理場を知るうさぎ ~魚肉下処理業務~



この写真は、裏に下味をつけて数網に並べている様子です。魚肉下処理室では、調理員さんは赤いエプロンを着用し、魚や肉に下味をつけ、並べておく準備をしたり、揚げ物にする準備をしたりします。調理員さんが赤いエプロンをしているのは、揚げ物が浮かないようにすることほもちろん、魚肉の下処理をしていることが周りから見とわかるようにするためです。魚肉の下処理は、汚染の多い調理工程であることから、前まで使ったあるアームカバーを使用しています。

今年度の給食は中央調理場調理員さんや、ピエス隊に感謝しております。

『しわしわかんがつつおしいよ』 水上みのり 作 福音館書店

野菜などのたべものを乾燥してかんがつつにする、栄養価が上がり保存が利くようになります。太陽の光を浴びて乾燥させることで中に含まれるビタミンが増え、生のときよりも栄養価が上がるのです。私たちのまわりにはたくさんのかんがつつがあります。身近なかんがつつの秘密を解き明かしていきます。

引用: 福音館書店

12月23日のメニュー - くるりんキッチン

材料 (4人分/1人2切の場合)

- 鶏もも肉 切身 8切
- ★塩 小で11
- ★粉まこんろく 少々
- ★にんにく 小で11
- ★しょうが 1片
- ★こま油 少々
- 小粟粉 小で11
- 片栗粉 小で11
- パン粉 小で11
- 揚げ油 適量

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉を下味(★)につけ込む。
- ③ 下味をつけ込んだ鶏肉に、小麦粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にパン粉をつけて、熱した油で4~5分、中に火が通るまで揚げろ。

給食給食の献立

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します!
ぜひこの機会に児童、生徒の皆さんが食べている学校給食をご試食ください!

- 開催日時 : 令和7年1月15日(水) 10時30分~12時30分
- 開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市景町1156-18)
- 試食する給食 : 東調理場中学校
- 対象者 : 立川市立小・中学校(生校)保護者の皆さま
- 申し込み方法 : 右の案内チラシ/QRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。
- 問い合わせ : 学校給食課 東調理場
電話 042-527-2160



案内チラシQRコード



InstagramQRコード

今年度の学校給食調理主任の給食試食会は今回で終了です。
6月10日、11月19日の試食会に参加した方以外を優先とさせていただきます。
来年度も各学期1回の試食会開催を予定しております。