





1月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日 曜 の み も の	給食回数 16回	給食目標 献立に関心をもって食べよう			
		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)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちようしを とどのえるもと(みどり)	こんだてメモ
9 木	にぎ ゆう う マーボーどうふどん たまごコーンのちゅうかスープ みかんゼリー	ごめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう どうふ がたにく だいず みそ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし こねぎ	 *1「まつかぜやしき」は、鶏ひき肉に味噌を練りこんで、表面にけしの実を飾った料理です。正月のおせち料理にも取り入れられます。給食では、けしの実を使用していません。
10 金	にぎ ゆう う ごはん まつかぜやしき*1 たづくり*2 いももちのぞうに りんご	ごめ パンこ さとう ごま おじゃがもちボール あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ にぼし	にんじん ねぎ しいたけ ごまつな だいこん みつば りんご	*2「たづくり」は、かたうちわしの幼魚を乾燥させた煮干しを、炒って砂糖・醤油・みりんなどで作ったタレを絡めたものです。五穀豊穡や子孫繁栄の縁起を担っている正月のおせち料理でもあります。 
14 火	にぎ ゆう う えだまめいりうめわかごはん さばのたつたあげ じゃがいもとれんこんのサラダ スタミナみそしる	ごめ でんぶん あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング	わかめ ぎゅうにゅう さば がたにく みそ	うめ えだまめ しょうが れんこん にんじん ブロッコリー たまねぎ もやし とうもろこし こねぎ にんにく	
15 水	にぎ ゆう う オニオンパン チーズいりオムレツ(ケチャップ) ほうれんそうとベーコンのしょうゆいため しゅういんげんまめのポタージュ	オニオンパン さとう あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しめじ とうもろこし パセリ	
16 木	にぎ ゆう う ごはん とりにくのみそづけ かぼちゃとさつまいものマヨこんがえ とうもろこしのさつましる	ごめ さとう さつまいも マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんが わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが かぼちゃ さいやんげん えのきたけ ねぎ ごまつな たまねぎ	
17 金	にぎ ゆう う ミルクパン めだいのたまねぎソースかけ こかさきいも はくさいとベーコンのスープ フルーツヨーグルト	ミルクパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めだい ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんにく はくさい だいこん にんじん セロリー ごまつな ようなし パイナップル もも	 ねぎの強いにおいは、悪い気を払ってくれると信じられてきました。厄除けを願って、ねぎの花(ねぎ坊主)の形をした飾りがつけられた橋やみこしがあります。 出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)
20 月	にぎ ゆう う ジャージャーめん ごめこんのスープ ももゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら ごめこん ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい	
21 火	にぎ ゆう う はいがパン さかなのこうそうやき ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ	はいがパン コーンクリームドレッシング あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんにく レモン ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	
22 水	にぎ ゆう う さつまいもごはん おでん あげしゅうまい(2こ) れんこんサラダ	ごめ さつまいも ごま さとう あぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ちくわ さつまいも あんぱん がんもどき ずらたまご しゅうまい	だいこん こんにゃく れんこん にんじん キャベツ とうもろこし	
23 木	にぎ ゆう う ごはん ハンバーグ(ソース)☆ カラフルソテー キムチいりみそしる	ごめ あぶら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト キャベツ さいやんげん パプリカ とうもろこし もやし ねぎ にら キムチ	
24 金	にぎ ゆう う あしたばパン えびマカロニグラタン☆ うどとほろのサラダ (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	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ	たまねぎ パセリ ごぼう うど だいこん にんじん きゅうり セロリー さやえんどう しょうが	
27 月	にぎ ゆう う わふうカレーどん たちかわさんやさいのみそしる	ごめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが はくさい だいこん	
28 火	にぎ ゆう う ぶたキムチごはん ちゅうかふうたまごやき ほろさめサラダ わかめスープ	ごめ ごまあぶら あぶら ほろさめ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ とうふ	たちかわさんはくさいキムチ にら にんじん にんにく しいたけ ねぎ たけのこ もやし とうもろこし きゅうり たまねぎ	
29 水	にぎ ゆう う ごはん とりにくのすきに にぎすのからあげ くわがめときゅうりのいためもの たちかわさんなしゼリー	ごめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら ごま たちかわさんなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にぎす ぶたにく わかめ	しらたき はくさい にんじん ねぎ えのきたけ ごまつな きゅうり とうもろこし	
30 木	にぎ ゆう う いかのサラサあげ(2まい) もやしときゅうりのサラダ かすじる*3	ごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いか ハム ひじき ぶたにく とうふ ちくわ みそ	しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごまつな こんにゃく	
31 金	にぎ ゆう う フレンチトースト グヤーシュ*4 きのこのペロンチーノ	バケット さとう パター じゃがいも あぶら こむぎこ マカロニ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト しめじ えのきたけ エリンギ	*3「かすじる」は、だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃくなどを、酒粕とともに煮込んで作る料理です。農林水産省ホームページの「うちの郷土料理」では、兵庫県郷土料理として紹介されています。 *4「グヤーシュ」は、牛肉・ラード・たまねぎ・パプリカなどを使った煮込み料理です。ハンガリーの国民食として知られています。給食では、牛肉・ラードを使用せず、豚肉を使って作ります。

~今月の注目!!食材~

ねぎ



ねぎの強いにおいは、悪い気を払ってくれると信じられてきました。厄除けを願って、ねぎの花(ねぎ坊主)の形をした飾りがつけられた橋やみこしがあります。

出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)


1月20日(大寒)

大寒とは、二十四節気の1つです。暦の上では、1年で最も寒い時期とされています。温かい食べ物や今月の注目食材であるねぎは、血行をよくする効果があります。20日の「ジャージャーめん」には、ねぎが入っています。給食を食べて体を温めてください。

出典:新鮮!おいしい野菜と果物を見つける本(永岡書店)

絵本給食

今月の絵本給食は、22日のおでんです。絵本の紹介は、裏面へ! → → →



リクエスト給食

各学校の6年生を対象に、
●マークで示しています。
※来月もお楽しみに!

※ハンバーグ……………第二小(さくら学級)
※えびマカロニグラタン………第五小(3組)

*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。

*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。
下記QRコードからアクセスしてください。



立川市学校給食における (Instagram: 食物アレルギー対応方針) みんなのくるりんキッチン

今日は、立川市でとれた白菜を加工した立川産キムチを28日の「豚キムチごはん」に使用しています。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	609kcal	摂取エネルギー全体の 17%
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>>

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。山形県の私立愛愛小学校で、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。

みんなのくるりんキッチン東調理場では、24日~29日の献立で立川市の地産産物を使用した給食を提供します。立川市でとれた食材は多くして下線を引いてあります!ぜひ献立の中身までご覧ください。

出典:学校給食2024年12月号(全国学校給食協会)

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

今月の立川産
うど・キムチ・キャベツ
ごまつな・だいこん・にんじん
ねぎ・はくさい・なしゼリー