


2月の予定献立表(小学校)

令和5年度

日曜	のみの	給食目標			給食回数 19回	栄養のバランスを考えて食べよう		
		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)	こんだてメモ			
1木	ほしがたのパン チキンステーキ(オニオンソース) きりぼ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 あぶら さとう でんがん フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり にんじん セロリー ほうれんそう とうもろこし	 <h2>今月の立川産</h2> <p>うど キャベツ こまつな ねぎ だいこん はくさい にんじん</p> <p>今回の絵本は、Goma作・絵『へんとコパンやさん』です。このお話から給食に登場するのは26日の『ピッツァバンビーノ』です。</p> <p>絵本給食</p> <p>~今月の注目!!食材~</p> <p>2月は...ほうれんそう</p> <p>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、夏と冬ではおいしさはもちろん栄養も違います。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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>リクエスト給食</p> <p>各学校の6年生のリクエスト★マークで示しています。来月もお楽しみに♪</p> <p>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。</p> <p>★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)</p> <p>Instagramで当日の給食を配信中!</p> <p>写真つきで紹介! / ● 毎日の給食 ● 調理場の特徴 ● 給食のレシピ</p>			
2金	ごはん ツナたまやき じゃがいもいためもの ごしゅやさいのぐだくさんみそしる	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ みそ	たまねぎ こねぎ ビーマン にんじん しらす だいこん ごぼう ねぎ キャベツ				
5月	だいずごはん いわしのかばやき にびたし おにっこじる	こめ あぶら でんがん さとう さいも	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ	にんじん ほうれんそう もやし しめじ だいこん ねぎ				
6火	こうやどうふのたまごとじどん いなかじる さつまいものあめがらめ	こめ あぶら さとう でんがん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こまつな				
7水	ごはん てづくりひじきふりかけ めひかりのからあげ(2はん) なまあげのみそに	こめ ごま でんがん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき めひかり なまあげ ぶたにく みそ	ゆかり にんじん たけのこ こまぼうし だいこん こんにゃく さやいんげん しょうが				
8木	はつがげんまいごはん みそカツ キャベツのソテー 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 ぶたにく みそ とりにく とうにゅう	キャベツ ビーマン とうもろこし うど はくさい にんじん えのきたけ ねぎ				
9金	カレーうどん むししゅうまい(2こ) もやしとささみのナムル	うどん あぶら でんがん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ しゅうまい とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう まめもやし にんにく				
13火	ごはん ホキのいそべあげ しらすのピリからいため★ ゆばいりすましじる	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ぶたにく ゆば	しらす だいこん こねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな				
14水	チキンライス フライドポテト★ むぎいりジンジャースープ チョコプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも おおむぎ チョコプリン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく トマト キャベツ セロリー しょうが				
15木	ざっこくごはん とうふハンバーグ こんにゃくサラダ かすじる	こめ ごこくまい あぶら パンこ さとう でんがん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく とうもろこし だいこん ごぼう ほうれんそう こねぎ				
16金	しよくパン(りんごジャム) トマトペンネ カウボーイシチュー	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 ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ はくさい ブロッコリー セロリー				
19月	キーマカレー きりぼしだいこんのようふう いちご(2つが)	こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ジョア	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト だいこん しめじ えだまめ いちご				
20火	かわなしぎょうざどん こめめんスープ パインゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんがん こめめん パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん もやし きくらげ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ				
21水	わかめごはん さけのしおこうじやき 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 さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ だいこん さやいんげん				
22木	ジャージャーめん ワンタンスープ デコボン	ちゅうかめん あぶら でんがん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	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 デコボン				
26月	ピッツァバンビーノ まめとキャベツのサラダ 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	ツナ ウィナー チーズ ぎゅうにゅう だいず ベーコン	たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ にんじん セロリー はくさい				
27火	あげごぼうごはん さわらのみそチーズやき いもだんごじる	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま おじゃかもちボール	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ とりにく あぶらあげ	ごぼう パセリ にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな				
28水	うどぎゅうどん 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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ かんてん	しらす しめじ うど たまねぎ グリーンピース ねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ みかん りんご もも				
29木	あしたばパン くるりんチキン ブロッ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 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しょうが ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん はくさい				

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	642kcal	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%

*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になれます。右記QRコードからアクセスしてください。
東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆◆
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 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。

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。

