



12月の予定献立表(Aブロック)

令和6(2024)年度

給食目標

寒さに負けない体をつくろう



| 日曜 | のみの | 給食回数 17回 | 給食目標 | | | 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) | からだのちょうしをととのえるもと(みどり) | | |
| 2月 | ごはん たらねぎソースかけ きゅうりとささみのピリからあえ さわにわん | こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく あぶらあげ | ねぎ きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう しいたけ こねぎ | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>12月の立川産</p> <p>さといも・キャベツ・こまつな だいこん・ねぎ・はくさい ブロッコリー・にんじん</p> </div> <p>注目!ベジタブル ~野菜をばばく食べよう~ ベジばくDAY~</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月は にんじん</p> </div>  <p>※さんこじるは、「道産子汁」と書きます。 道産子は、北海道で育ったという意味で、 北海道の広い土地で作られた野菜やバター を使った汁です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>えほん給食</p> </div> <p>今月は、「うちにかえったガラゴ」 という絵本から 「カレーライス」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 12日 第九小 6-3 16日 若葉台小 6-3 の6年生が考えた献立です。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>だいきゅう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>わかばだい</p> </div> </div> <p>↑このマークが目印です</p> <p>冬至 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。 今年は、12月21日が冬至です。</p>  | |
| 3火 | ごはん にんじんしゅうまい とうふのうまに | こめ でんぱん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | たまねぎ にんじん しょうが こまつな はくさい きくらげ ねぎ | | |
| 4水 | さけとおおなのごはん さつまいものごまみそいため とりにくいすましじる | こめ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま | さけ ぎゅうにゅう みそ とりにく | なめしのもと さやいんげん こんにやく にんじん だいこん たけのこ ほうれんそう ねぎ | | |
| 5木 | カレーうどん たこあげボール(2こ) みかん | うどん あぶら さとう でんぱん こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たこ たまご あおりのり | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが みかん | | |
| 6金 | きつねごはん まめあじのからあげ (1~3ねん1ぼん、4~6ねん2ぼん) キャベツのごまずあえ かきたまきのこじる | こめ さとう あぶら でんぱん ごまあぶら ごま | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ ツナ たまご | にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ こねぎ えのきたけ まいたけ しいたけ | | |
| 9月 | ピザパン ジンジャーポトフ はやか | ピザクラフト あぶら じゃがいも | ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ | たまねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム トマト かぶ にんじん さやいんげん セロリー しょうが はやか | | |
| 10火 | ごはん とうふメンチカツ ※さんこじる | こめ あぶら さとう でんぱん こむぎこ パンこ ごまあぶら バター | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから みそ | たまねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし もやし にんにく ねぎ | | |
| 11水 | カレーライス だいこんサラダ | こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ちゅうかドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり | | |
| 12木 | そぼろどん きりぼしだいこん みそじる | こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ | にんじん しょうが だいこん さやえんどう ねぎ | | |
| 13金 | ごはん さばのしおやき じゃこいりおひたし みそにくじゃが | こめ さとう じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう さば かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく みそ | キャベツ えのきたけ こまつな にんじん たまねぎこんにやく さやいんげん しめじ | | |
| 16月 | ジャンバラヤ ソーセージオムレツ フライドポテト やさいスープ | こめ あぶら さとう じゃがいも ごま | とりにく ぎゅうにゅう たまご えび ウィンナー | パプリカ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト グリンピース にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー こまつな | | |
| 17火 | しよくパン いちごジャム クリームシチュー まめとやさいのサラダ | しよくパン いちごジャム じゃがいも あぶら こむぎこ バター たまねぎドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ミックスビーンズ | にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゅうり とうもろこし | | |
| 18水 | ごはん いかのかりんあげ にんじんしりしり ふゆやさいのとんじる はやか | こめ でんぱん あぶら さとう さといも | ぎゅうにゅう いか とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ | しょうが にんじん だいこん こまつな はくさい ねぎ はやか | | |
| 19木 | ごはん さわらのさいきょうやき くさわかめのいりに かぼちゃのみそじる | こめ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ あぶらあげ ぶたにく | にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ | | |
| 20金 | スパゲッティミートソース れんこんとキャベツのサラダ かぼちゃドーナッツ | スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう コーンクリームドレッシング ホットケーキミックス | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト れんこん キャベツ とうもろこし かぼちゃ | | |
| 23月 | マーボーどん もずくとたまごのスープ ぶどうゼリー | こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず みそ たまご とりにく もずく | にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン にんにく しょうが | | |
| 24火 | あしたばパン フライドチキン ココロサラダ キャロットスープ | あしたばパン こむぎこ でんぱん あぶら じゃがいも こめ わふうドレッシング バター | ジョア とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム | にんにく しょうが ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ パセリ | | |

*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。下記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 | 620kcal | 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% |

西調理場<<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>

手洗いは感染症予防の基本です!

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。しかし、いろいろな物に
触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついてます。
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、食事の前にはさ
ちんと手を洗いましょう。

