

4月の 中学校給食予定献立表

アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

《問い合わせ先》

◎ 献立・食材等
学校給食課 042-529-3511

◎ 給食費口座・引き落とし
各学校事務室

令和2年度

日 ／ 曜	エネルギー / たんぱく質 (kcal) (%)	牛乳	献立名	材 料 名 (体 の 中 で の は た ら き)		体の調子を整える	献立メモ	予約 最終日
				熱や力になる	血や肉になる			
10 金	838 / 16	○	赤飯 さわらの西京焼き 春野菜の炊き合わせ 大根ときゅうりのゆず和え ミニトマト	★ごま もち米 米 油 里芋 砂糖	★みそ ★生揚げ 小豆 さわら かまぼこ 昆布	たけのこ ふき 人参 大根 きゅうり ゆず トマト		3月24日(火)のみです
13 月	871 / 15	○	親子丼 まわかめとごぼうのごま炒め ほうれん草とえのきのおかか和え パイン缶 フロースズヨーグルト	★ごま ★ごま油 米 油 砂糖	★鶏肉 ★卵 ★フロースズヨーグルト わかめ さつま揚げ 鰹節	玉ねぎ みつば ごぼう 人参 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ パインアップル	ごはんを具をのせて 食べます。 スプーン	
14 火	828 / 17	○	オニオンパン ハンバーグのマッシュルームソースがけ アスパラとベーコンのソテー たこのマリネ りんご缶	★パン ★パン粉 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★大豆 ★卵 ★ベーコン たこ	★りんご 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ えのきたけ グリーンアスパラガス とうもろこし きゅうり キャベツ		
15 水	887 / 14	○	梅わかごはん さばの竜田揚げ かわりきんぴら ひじきとささみのサラダ ミニトマト	★ごま ★ごま油 米 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 フレンチドレッシング	★さば ★鶏肉 わかめ ひじき	梅 しょうが 人参 ごぼう キャベツ きゅうり トマト		
16 木	829 / 16	○	ハイジパン スパニッシュオムレツ ペンネときのこのソテー 豆カレーサラダ 白桃缶	★パン ★バター ★ペンネ ★マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	★ハム ★卵 ★牛乳 ★チーズ ★大豆	★枝豆 グリーンアスパラガス しめじ エリンギ みずな にんにく 人参 きゅうり 大根 ★白桃		
17 金	885 / 15	○	ごはん 油淋鶏 (ユーリンチー) 卵ともやし中華炒め かぼちゃとブロッコリーのじゃこ和え ミニトマト	★ごま油 ★ごま 米 でん粉 油 砂糖 はちみつ	★鶏肉 ★卵 ちりめんじゃこ	★もやし ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー トマト	オリバ給食 油淋鶏(ユーリンチー) 油淋鶏は、 鶏肉のから揚げ に、ねぎが入った しょうゆ味のたれ をかけて料理です。	
20 月	838 / 14	○	ごはん さけの塩こうじ焼き 大根と小松菜のごまみそ和え さつま芋のそぼろ煮 甘夏缶	★ごま 米 油 砂糖 さつま芋 でん粉	★さけ ★みそ ★鶏肉	大根 人参 小松菜 とうもろこし しょうが 万能ねぎ 甘夏		13日(月)
21 火	835 / 16	○	抹茶パン 鶏肉の粒マスタードソースがけ ミックスベジタブルソテー ミモザサラダ パイン缶	★パン 油 じゃが芋 フレンチドレッシング	★鶏肉 ★生クリーム ★卵	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パインアップル		14日(火)
22 水	837 / 15	○	ジャージャー麺 甘えびのから揚げ ミニトマト 杏仁フルーツ	★中華麺 ★杏仁豆腐 油 でん粉	★豚肉 ★大豆 ★みそ ★甘えびのから揚げ	★りんご たけのこ ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり パインアップル みかん トマト	中華麺に肉みそを かけて食べます。 スプーン	15日(水)
23 木	829 / 18	○	ごはん 松風焼き うどとチンゲン菜の炒め煮 人参シリリ 白桃缶	★パン粉 ★ごま ★ごま油 米 砂糖 油	★鶏肉 ★豆腐 ★卵 ★みそ ★豚肉 ちりめんじゃこ 昆布 ツナ	★白桃 ねぎ しいたけ 人参 しょうが うど チンゲン菜		16日(木)
24 金	806 / 14	○	カレーライス いかのしょうが焼き 海藻サラダ ミニトマト	★バター ★小麦粉 米 油 じゃが芋 砂糖 しそドレッシング	★豚肉 ★チーズ ★いか わかめ 海藻ミックス	★りんご ★もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト	ごはんをルーをかけて 食べます。 スプーン	17日(金)
27 月	850 / 19	○	さけチャーハン 生揚げの中華煮 揚げしゅうまい ナムル パイン缶	★バター ★ごま油 ★ごま 米 米粒麦 油 でん粉 砂糖	★さけ ★卵 ★生揚げ ★豚肉 ★しゅうまい	★豆もやし ねぎ 万能ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ きくらげ しょうが たけのこ チンゲン菜 ほうれん草 ぜんまい にんにく パインアップル		20日(月)
28 火	851 / 18	○	発芽玄米入りごはん たらのごまみそがけ カレー風味の炒り豆腐 大根とささみのサラダ ミニトマト 型抜きチーズ	★小麦粉 ★ごま ★マヨネーズ 米 玄米 油 砂糖	★みそ ★豆腐 ★鶏肉 ★卵 ★チーズ たら	人参 ごぼう グリンピース きゅうり 大根 トマト		21日(火)
30 木	811 / 15	○	バケット チリコンカン ブロッコリーとえびのソテー ポテトカルボナーラ りんご缶	★パン ★バター 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	★豚肉 ★大豆 ★えび ★ベーコン ★生クリーム ★チーズ いんげん豆	★りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが セロリー マッシュルーム トマト ブロッコリー		22日(水)

はし等は毎日必ず
持ち帰って洗いましょう。



※はしは毎日持参
してください。「スプー
ン」、「フォーク」と書い
てある時は持参する
と便利です。

新2・3年生
の皆さん、
お忘れなく!!

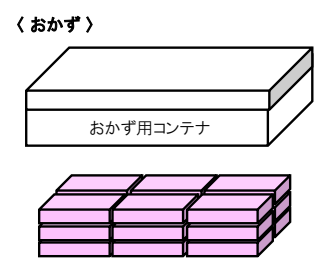
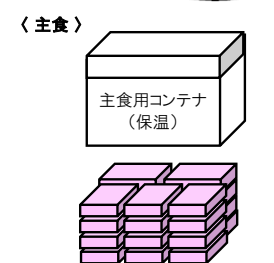


オリバ給食
油淋鶏(ユーリンチー)

油淋鶏は、
鶏肉のから揚げ
に、ねぎが入った
しょうゆ味のたれ
をかけて料理です。

給食の片付け方について

主食とおかずは、それぞれ別のコンテナに入っています。
食べ終わったら、主食・おかず、それぞれのコンテナに分けて戻してください。



- 食べ残した給食は、ランチボックスに入れて戻してください。
(パン・ゼリー等の食べ残しは中身だけランチボックスへ入れてください。)
- みかんの皮・紙カップ等その他のごみは、ランチボックスに入れずに、クラスで分別して配膳室に戻しましょう。
- 主食(ごはん・めん)のおかわりで使用するしゃもじやトングはかごに入れて返してください。

主食(ごはん・めん)用ランチボックスは、コンテナに5個×4段で20個入ります。

おかず用ランチボックスは、コンテナに6個×3段で18個入ります。

4月の平均	エネルギー	たんぱく質
		843kcal
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

《立川市教育委員会学校給食課》

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。
調味料・加工品等については、お問い合わせください。
給食用食材の産地公表は裏面をご覧ください。

【給食用食材の放射性物質の検査について】
使用した主な食材の放射性物質の検査を行っています。結果は、立川市のホームページにて公表しております。

- ・材料の都合により献立を変更することがあります。
- ・給食実施日は各学校、行事により異なります。
- ・銀行の引き落としは毎月15日です。
- ・ごはんは「温かい」状態で提供しています。
- ・食中毒対策として全て加熱調理し(果物・デザートは除く)、おかずは調理後に冷却し、提供しています。

