



予定献立表



狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city
http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

令和6年度

School lunch menu table

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるもの カロテン	ビタミンC		
10水	ご飯(半つき米)	○	肉じゃが煮 春きゃべつとコーンのサラダ 果物	豚もも肉	牛乳	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 上白糖	なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン もやし きゃべつ えのきたけ 清見オレンジ	新年度が始まりました。 おいしい給食を作ります!	591 kcal 21.0 g 12.9 g 1.6 g
11木	麦ごはん	○	チキンカレー 大根とわかめのサラダ 果物	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご きゃべつ 大根 きゅうり いちご	学校のカレーはルウも手作りです。	597 kcal 20.8 g 18.6 g 1.3 g
12金	国産小麦のごまきなこハニートースト	○	菜の花入りシチュー キャロットソースサラダ	きなこ ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	国産小麦の食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 上白糖	マーガリン 白ごま なたね油 バター	にんじん 菜の花	にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン きゅうり	シチューのルウも手作り。季節の菜の花を入れました。	627 kcal 22.8 g 31.9 g 1.9 g
15月	蒸し中華麺	○	みそラーメンの汁 野菜チップス 果物	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華麺 さつまいも じゃがいも	なたね油 ラード ごま油	にんじん にら かぼちゃ	玉ねぎ もやし きゃべつ しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう セミノールオレンジ	野菜チップスは子供も大人も大好きです。いつもリクエストに上がります。	611 kcal 24.1 g 20.9 g 2.0 g
16火	菜の花ご飯 千葉県の料理	○	とうふとえびのうま煮 いわしつみれのみそ汁	豚ひき肉 たまご えび 豚もも肉 木綿豆腐 いわし 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 でんぷん	なたね油 ごま油	菜の花 にんじん	しょうが 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 大根 白菜	春の訪れが早い房総半島には「菜の花ロード」があります。九十九里は「いわしの町」といわれています。	634 kcal 36.6 g 24.0 g 2.0 g
17水	スパゲティ	○	ミートソース 揚げごぼうのサラダ 果物	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり 河内晩柑	ミートソースはじっくり2時間近く煮込みます。	605 kcal 25.0 g 19.8 g 1.5 g
18木	麦ごはん	○	親子丼の具 とうふだんごスープ 野菜のナムル	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 刻みのり	米 押し麦 こんにやく 三温糖 でんぷん 白玉粉	なたね油 ごま油 白ごま	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 大豆もやし にんにく	白玉粉と絹ごし豆腐で団子を作ります。柔らかく、なめらかです。	624 kcal 27.1 g 18.5 g 1.9 g
19金	ご飯(半つき米)	○	とびうおのフライ のりあえ さつまい	とびうお たまご 鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	米 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 さつまいも	なたね油	ほうれん草 にんじん	もやし きゃべつ ごぼう 大根 長ねぎ	とびうおの旬は春～夏です。空を飛ぶ姿から、縁起の良い魚とされています。	612 kcal 30.1 g 16.9 g 1.9 g
22月	国産小麦のスロッピージョー	○	春野菜のポトフ フルーツヨーグルト フランスの料理	豚ひき肉 豚レバー 豚肩ロース肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	国産小麦のコッパン 生パン粉 小麦粉 じゃが芋	なたね油	にんじん トマト パセリ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが セロリ きゃべつ みかん缶 パイン缶 りんご缶	ポトフはフランスの家庭料理です。今年はパリオリンピック・パラリンピックが開催されます。	593 kcal 26.9 g 22.8 g 2.1 g
23火	とりめし 大分県の料理	○	いかのねぎみそ焼き 春のすまし汁 いしがきもち	鶏もも肉 いか 赤みそ かまぼこ	牛乳	米 上白糖 三温糖 さつまいも 小麦粉	なたね油	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ うど	「鶏めし」は、鶏肉とごぼうや人参などを炊きこんだ飯料理。「石垣もち」は、昔の人が農作業の合間に食べるためにつくられていたといわれています。	584 kcal 27.9 g 12.3 g 2.0 g
24水	新たけのこご飯	○	菜の花とえのきのおひたし 手作りよもぎだんご	油揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 きなこ	牛乳 刻みのり	米 上白糖 三温糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖	なたね油	にんじん 小松菜 菜の花 よもぎ	新たけのこ もやし えのきたけ	新たけのこ、菜の花、よもぎと旬の食材を使った献立です。	619 kcal 23.6 g 17.3 g 1.0 g
25木	ソース焼きそば	○	オニオンドレッシングサラダ 手作りマドレーヌ	豚もも肉 いか 大豆 たまご 八丈島産系寒天	牛乳 青のり	蒸し中華麺 上白糖 小麦粉	なたね油 バター	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ 白菜 ホールコーン レモン果汁	子供も大人も大好きな焼きそばです。	608 kcal 24.4 g 24.8 g 2.1 g
26金	キャロットライス	○	クリームソース ミモザサラダ 果物	鶏もも肉 えび たまご	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	なたね油 バター	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり ホールコーン マッシュルーム パイナップル	ミモザサラダは、黄色いつぶ状の卵黄が、雪上に咲くミモザの花のように見えることから名付けられました。	596 kcal 22.7 g 21.0 g 1.4 g
30火	山菜おこわ	○	ししゃものいそべ揚げ 茎わかめのきんぴら 果物	油揚げ たまご	牛乳 ししゃも 青のり 茎わかめ	米 もち米 三温糖 小麦粉 さつまいも	なたね油 ごま油	にんじん さやえんどう	山菜ミックス 新たけのこ えのきたけ ごぼう 日向夏	山菜はいろいろな種類があります。さわらび、ぜんまい、ふきが入っています。	584 kcal 21.2 g 20.2 g 2.0 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。




4月の給食目標
給食の決まりを守ろう



和泉小学校	607 kcal
学校給食摂取基準	25.3 g
4月平均値	20.1 g
(中学年)	1.8 g