



# 予定献立表



令和3年度  
 狛江市立和泉小学校  
 Izumi elementary school in Komae city  
 http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

令和3年 文月  
 ふみづき

School lunch menu table

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力ももとなる		緑の仲間 体の調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				タンパク質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1 木	ご飯 (秋田県産あきたこまち半つき米)	○	家常豆腐丼の具 蒸しとうもろこし じゃがいもと卵のみそ汁 果物(冷凍みかん)	豚もも肉 赤みそ 白みそ 生揚げ たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 ごま油	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ とうもろこし えのきたけ 冷凍みかん	618 kcal 25.9 g 17.1 g 2.3 g
2 金	ごぼうおこわ (石川県産コシヒカリ半つき米)	○	ししゃもの磯辺揚げ たこときゅうりの酢の物 大根の呉汁 読書週間~本とコラゴ給食	油揚げ 豚ひき肉 たまご たこ 大豆 赤みそ 白みそ	ししゃも 青のり わかめ 牛乳	米 もち米 三温糖 小麦粉	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	ごぼう もやし きゅうり 大根 ねぎ	630 kcal 28.8 g 22.0 g 2.4 g
5 月	ご飯 (山形県産つや姫)	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ころころ大豆のサラダ	豚ひき肉 大豆 生揚げ	牛乳	米 でんぷん こんにゃく じゃがいも 上白糖 三温糖	白ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	638 kcal 22.6 g 19.8 g 1.7 g
6 火	パン 世界料理~イギリス	○	フィッシュアンドチップス スコッチブロス	メルルーサ たまご ベーコン ひよこ豆	牛乳	パン 小麦粉 大麦 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ セロリ ねぎ	633 kcal 27.4 g 21.3 g 1.9 g
7 水	五目ちらしずし (秋田県産あきたこまち半つき米)	○	七タ汁 ごぼうと大豆の甘辛揚げ キラキラ二色ゼリー	鶏もも肉 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ アガー 星形寒天	米 三温糖 そうめん でんぷん 上白糖	白ごま 米ぬか油	さやいんげん にんじん 小松菜 オクラ	しょうが かんひょう れんこん たけのこ 干しいたけ 冬瓜 えのきたけ ごぼう ぶどうジュース	622 kcal 21.9 g 17.5 g 1.8 g
8 木	明日葉うどん 八丈島産給食	○	明日葉かき揚げ ほうれん草のごま和え 果物(大石プラム)	油揚げ えび かまぼこ たまご	牛乳 ひじき	明日葉うどん 三温糖 小麦粉 上白糖	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜 明日葉 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし 大石プラム	621 kcal 26.8 g 21.2 g 3.5 g
9 金	国産小麦粉の ピザトースト	○	野菜ときのこのスープ 白玉ボンチ	ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	国産小麦粉 じゃがいも 白玉粉 上白糖	米ぬか油	トマト 青ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ 黄桃缶 パン缶 みかん缶	637 kcal 23.9 g 22.2 g 2.6 g
12 月	キムチチャーハン (山形県産ひとめぼれ半つき米)	○	野菜の南蛮漬け にら玉スープ 果物(パレンシアオレンジ)	豚肩肉 豚もも肉 えび 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん	米ぬか油 白ごま	にんじん かぼちゃ にら 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ なす 白菜キムチ ズッキーニ パレンシアオレンジ	639 kcal 25.0 g 19.4 g 2.4 g
13 火	ご飯 (山形県産つや姫)	○	ムケツカ あげじゃがサラダ コーヒゼリー 世界料理~ブラジル	タラ えび	牛乳 アガー 生クリーム	米 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 オリーブ油	トマト 青ピーマン にんじん	にんにく ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ きゃべつ ココナッツミルク	627 kcal 24.9 g 20.5 g 2.0 g
14 水	沖縄そば 沖縄県の郷土料理	○	オクラとわかめの和え物 サーターアンダギー	かまぼこ 豚バラ肉 たまご	牛乳 わかめ	沖縄そば 黒砂糖 こんにゃく 小麦粉	米ぬか油 白ごま	葉ねぎ オクラ	しょうが きゅうり ホールコーン レモン果汁	615 kcal 25.2 g 25.2 g 2.6 g
15 木	ひつまぶし (北海道産ななつぼし)	○	狛江市産ゆで枝豆 豚汁 果物(冷凍みかん)	うなぎかば焼き 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	焼きのり 牛乳	米 ざらめ でんぷん 里芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	にんじん	枝豆 大根 ごぼう まいたけ ねぎ 冷凍みかん	618 kcal 28.3 g 18.7 g 2.1 g
16 金	麦ご飯 (北海道産はしのゆめ半つき米)	○	夏野菜のカレーライス ピクルス	豚肩ロース	牛乳	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 有塩バター	にんじん かぼちゃ トマト 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご きゅうり 大根 黄ピーマン	655 kcal 20.2 g 22.9 g 1.8 g

狛江市の小学校では、学校ごとに一軒の生産者の方がとれたて新鮮な旬の農作物を納品してくださっています。  
 和泉小学校では、西野川の生産者 富永茂和さんが心を込めて育ててくださった農作物が中心です。今月は下線のにんにく、じゃがいも、きゅうり、枝豆を納品してくださいませ。おいしい野菜を味わってください。

毎日クラスを巡回したり残菜調査をしたりしていますが、洋食が好まれているのがわかります。ほとんど残らなかった献立は、「みそラーメン・アーモンドポテト・美生柑」「ハヤシライス・ビーンズサラダ」などでした。しかし和食、特に白いご飯の残りが多いたのが気になります。給食ではごはんのみそ汁、おかずといった一汁三菜(二菜)の献立を出すように心がけています。日本人の食卓はご飯とおかずなどを交互に食べ、よく噛んでゆっくりと味を混ぜ合わせることでその味の広がりを楽しむ「口中調味」という食べ方です。「ばっかり食べ」にならないよう、

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13~20 % 20~30 % 2.0 g
------------------------	---



