



令和3年

しもつき
霜月

予定献立表

School lunch menu table



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/
主任栄養教諭 早乙女 理恵

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		材料-たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ご飯 北海道の郷土料理	○	鮭のちゃんちゃん焼き とうふだんごスープ 果物(りんご)	鮭 白みそ 鶏モモ 絹ごし豆腐	牛乳	米 三温糖 白玉粉	米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ 緑豆もやし ねぎ りんご	655 kcal 30.4 g 15.6 g 2.2 g
2火	麦ご飯	○	根菜カレーソース ツナとわかめのサラダ 果物(柿)	ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆 ツナ缶	牛乳 わかめ	米 小麦粉 押し麦 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 有塩バター オリーブ油	にんじん トマトジュース 赤ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう りんご きゅうり キャベツ ホールコーン 柿	676 kcal 22.5 g 20.7 g 2.1 g
4木	ラーメンの麺	○	塩ラーメンのスープ きゅうりとかぶの甘酢和え 手作りスイートポテト	豚かた肉 豚もも肉 いかまぼこ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 押し麦 さつまいも	米ぬか油 白ごま 有塩バター	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 緑豆もやし 白菜 たけのこ かぶ きゅうり	644 kcal 26.2 g 17.0 g 2.5 g
5金	麦ご飯	○	生あげのそぼろ煮 ひじきとじゃが芋のサラダ	鶏ひき肉 生あげ 赤みそ	ひじき 牛乳	米 押し麦 三温糖 てん粉 じゃがいも 板こんにゃく	米ぬか油 白ごま マヨネーズ (エッグケア)	にんじん さいいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	675 kcal 26.4 g 26.5 g 1.8 g
8月	吹き寄せごはん	○	八丈島産ムロアジのみものりあげ みそしる 菊花みかん	鶏もも肉 油あげ むらあじ たまご 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 さつまいも 生パン粉 薄力粉	米ぬか油	にんじん 小松菜	しめじ しょうがねぎ 白菜 温州みかん	646 kcal 31.3 g 21.4 g 1.9 g
9火	梅茶漬け	○	肉じゃが煮 すりおろしりんごゼリー	豚モモ肉 大豆	牛乳 刻みのり	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 上白糖	白ごま 米ぬか油	ごねぎ にんじん さいいんげん	梅干し 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ りんごジュース りんご レモン果汁	644 kcal 23.6 g 11.8 g 2.3 g
10水	ご飯(半つき米)	○	豆腐ハンバーグ キャベツと油あげのごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 赤みそ 油あげ 白みそ たまご	わかめ 牛乳	米 三温糖 パン粉 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	にんじん	ねぎ しょうが 大根 緑豆もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	623 kcal 26.6 g 18.6 g 2.3 g
11木	国産小麦の フレンチトースト	○	ハンガリアンシチュー 八丈島産糸寒天のサラダ	たまご 豚かた肉 豚もも肉 八丈島産糸寒天	牛乳 チーズ 生クリーム	国産小麦食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん トマトジュース 青ピーマン	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	669 kcal 25.5 g 28.7 g 2.4 g
12金	ご飯(半つき米)	○	豚キムチ丼の具 パリパリサラダ フルーツポンチ	豚モモ肉	牛乳	米 三温糖 ワンタンの皮 上白糖	ごま油 米ぬか油 白ごま	にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キムチ 白菜 キャベツ ホールコーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	619 kcal 22.6 g 13.9 g 1.5 g
16火	ご飯	○	鯖のみぞれ焼き ひじきの煮物 豆乳みそ汁	さば 大豆 さつまいも 豆乳 赤みそ 白みそ	ひじき 牛乳	米 三温糖	ごま油	にんじん 小松菜	大根 ホールコーン ごぼう 白菜 しめじ ねぎ	608 kcal 28.8 g 18.7 g 2.2 g
17水	ご飯(半つき米) 世界の料理~ベトナム	○	コム・ガー(具) フォニ ベトナム風なます フルーツゼリー	鶏もも肉 豚もも肉	牛乳	米 フォー 上白糖	有塩バター 米ぬか油	にんじん わけぎ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし 大根 レモン果汁 みかん缶 パイン缶 りんご缶	606 kcal 24.8 g 13.6 g 1.9 g
18木	スパゲッティの麺	○	たらこクリームソース キャロットソースサラダ ヨーグルト入りりんごケーキ	ベーコン たらこ ひよこ豆 たまご	牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	スパゲティ 薄力粉 上白糖 グラニュー糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 緑豆もやし きゅうり りんご	680 kcal 23.1 g 27.6 g 2.0 g
19金	もみじご飯	○	わかさぎと野菜のあげ煮 具沢山豆乳汁	生あげ 豆乳	牛乳 わかさぎ	米 もち米 でん粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	むき栗 米ぬか油	にんじん 青ピーマン	にんにく 大根 根深ねぎ まいたけ 干しいたけ	624 kcal 23.5 g 17.6 g 2.3 g
22月	国産小麦の アップルトースト	○	あさりのチャウダー 海そうサラダ	あさり ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 海藻サラダ	国産小麦食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖	有塩バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん	りんご 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	661 kcal 21.4 g 29.2 g 2.4 g
24水	ご飯	○	さわらのゆずみそ焼き のりごまあえ けんちん汁	さわら 西京みそ 鶏もも肉 押し豆腐	焼きのり 牛乳	米 里いも こんにゃく	黒ごま ごま油	にんじん	ゆず レタス きゅうり 緑豆もやし ごぼう 大根 ねぎ	629 kcal 30.1 g 19.7 g 1.9 g
25木	里芋ご飯	○	千草焼き やさいのぼん酢和え 白菜と油あげのみぞれ汁	油あげ たまご 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	米 里いも 三温糖 上白糖	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜 かぶの葉	玉ねぎ 大根 白菜 えのきたけ ねぎ かぶ キャベツ レモン果汁	635 kcal 28.3 g 21.2 g 2.2 g
26金	ご飯(半つき米) 青森県の郷土料理	○	イカメンチ みそドレサラダ せんべい汁	いか たまご 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	米 薄力粉 でん粉 上白糖 かやきせんべい	米ぬか油	青ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜 緑豆もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ	667 kcal 26.7 g 20.3 g 1.8 g
29月	カレーうどん 東京都産給食(狛江市産)	○	コーンとわかめのサラダ 狛江市産枝豆アイス	鶏もも肉 鶏むね肉 油あげ	牛乳 わかめ 枝豆アイス	うどん 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	654 kcal 24.4 g 22.5 g 2.3 g
30火	発芽玄米入りご飯	○	えびと豆腐のチリソース煮 コーンとレンズマメのスープ 果物(温州みかん)	えび 木綿豆腐 レンズ豆	牛乳	米 発芽玄米 でん粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	青ピーマン 葉ねぎ	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン 温州みかん	635 kcal 26.2 g 17.9 g 2.1 g



今月の地場野菜 長ねぎ にんじん 大根 白菜 きゃべつ 里芋



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