



しわす 師走

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

令和3年

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	13種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ご飯 <small>秋田県の郷土料理</small>	○	はたはたの南蛮漬け きりたんぼ汁 果物(温州みかん)	はたはた 鶏もも肉 油あげ	米 でん粉 三温糖 白滝 きりたんぼ	米ぬか油 にんじん せり 小松菜	633 kcal 25.0 g 18.4 g 1.8 g
2木	国産小麦のセサミトースト	○	トマトシチュー スタミナビーンズサラダ	豚かた肉 豚もも肉 白いんげん 豆 ひよこ 豆	国内産小麦粉(食パン) はちみつ じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖 ごま油	米ぬか油 ソフトマーガリン バター 白ごま ごま油	620 kcal 22.9 g 25.6 g 2.6 g
3金	さつまいもと大豆のご飯	○	魚と野菜の変わりみそ和え 常夜鍋風スープ	大豆 はがつお 赤みそ 豚ばら肉	米(半つき) さつまいも でん粉 じゃがいも 上白糖	米ぬか油 黒ごま 白ごま	641 kcal 28.8 g 20.5 g 1.8 g
6月	キャロットライス	○	クリームソース 野菜スープ 果物(洋ナシ)	鶏もも肉 むきえび 豚もも肉	米 じゃがいも 小麦粉	バター 米ぬか油	617 kcal 22.6 g 19.4 g 2.0 g
7火	こま井 <small>東京都産給食(狛江市産)</small>	○	わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	油あげ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	米 さつまいも 里いも	ごま油 白ごま 米ぬか油	661 kcal 20.6 g 18.7 g 1.8 g
8水	スパゲッティの麺	○	ミートソース かんぴょうサラダ 果物(王林りんご)	ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 チーズ	スパゲッティ 上白糖	621 kcal 24.9 g 19.9 g 1.9 g
9木	じゃこ菜飯	○	おでん ごまだれとうふサラダ	うずら卵 焼き竹輪 がんもどき はんぺん さつまいも 揚げ 本綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにやく じゃがいも ちくわぶ 上白糖	635 kcal 29.2 g 17.5 g 2.5 g
10金	麦ご飯	○	四湖豆腐 コーンたまごスープ 果物(ネーブルオレンジ)	豚ひき肉 牛綿豆腐 たまご	牛乳 米(半つき) 押し麦 三温糖 でん粉	ごま油 米ぬか油	643 kcal 27.5 g 19.5 g 2.2 g
13月	ムロアジそぼろごはん <small>東京都産給食(八丈島産)</small>	○	わかめときゅうりの酢の物 呉汁 二色の芋ようかん	むろあじ たまご 鶏もも肉 油あげ 大豆 白みそ むらさき芋 赤みそ	牛乳 粉寒天 生わかめ	米 三温糖 こんにやく さつまいも さつまいも 上白糖	635 kcal 26.0 g 15.0 g 2.1 g
14火	麦ご飯	○	ポークカレーの具 りんごと白菜のサラダ 果物(スイートスプリング)	豚肩ロース肉	米(半つき) 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米ぬか油 バター	659 kcal 20.2 g 22.6 g 1.3 g
15水	ごまご飯	○	いかのチリソースがけ 春雨サラダ 果物(富有柿)	いか ハム	くきわかめ 牛乳	米(半つき) 黒ごま 白ごま でん粉 上白糖 緑豆春雨	610 kcal 21.9 g 17.7 g 1.8 g
16木	ご飯 <small>世界の料理~韓国</small>	○	ビビンバの具 オイキムチ プゴク(干しダラのスープ)	豚ひき肉 油あげ たまご 干しだら 木綿豆腐	牛乳	米 三温糖 上白糖	652 kcal 31.8 g 22.1 g 2.1 g
17金	蒸し中華麺(別出し)	○	しょうゆラーメンスープ 野菜チップス 果物(はやか)	豚もも肉 なると	牛乳	中華めん でん粉 じゃがいも さつまいも	623 kcal 25.4 g 17.7 g 2.5 g
20月	ご飯(半つき米)	○	親子丼の具 狛江市産やつがしらの煮物 果物(温州みかん)	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご いか	牛乳 のり	米(半つき) こんにやく 三温糖 でん粉 やつがしら	656 kcal 27.3 g 16.8 g 1.6 g
21火	ご飯(半つき米) <small>冬至の給食・セレクト給食</small>	○	冬至がゆの具 さわらのゆずごまみそ焼き のりあえ セレクト果物	鶏もも肉 さわら 西京みそ	牛乳 のり	米(半つき) 白ごま	603 kcal 28.8 g 16.0 g 2.1 g
22水	米粉パン	○	とりのからあげ 花野菜のサラダ ミネストローネ みかん入りホワイトゼリー	鶏もも肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 乳酸菌飲料 チーズ	米粉パン でん粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	633 kcal 28.1 g 27.3 g 2.4 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 八つ頭
じゃがいも さつまいも ブロッコリー カリフラワー



学校給食
摂取基準
(8~9歳)

650 kcal
13・20 %
20・30 %
2.0 g