



1月

むつき 睦月

令和4年

予定献立表

School lunch menu table



令和4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	赤の食品		黄の食品		緑の食品		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のになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC	
12水	七草ぞうすい 七草・鏡開き	○	魚と野菜の揚げ煮 白玉汁粉	鶏もも肉 さめ 絹ごし豆腐 小豆	牛乳	米 でんぷん さつま芋 上白糖 三温糖 白玉粉 上新粉	米ぬか油	にんじん 大根の葉 せりかぶの葉 小松菜 ピーマン	大根 白菜 かぶ 長ねぎ にんにく	639 kcal 25.2 g 18.7 g 2.1 g
13木	ご飯(半つき米)	○	マーボー丼の具 もずく入りむらくも汁 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 絹ごし豆腐 赤みそ たまご	牛乳 もずく ヨーグルト	米(半つき) 三温糖 でんぷん	ごま油 米ぬか油	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご レーズン	634 kcal 25.7 g 17.9 g 2.0 g
14金	小豆ご飯 小正月	○	目鯛の松風焼 紅白なます フルーツきんとん	小豆 木綿豆腐 鶏ひき肉 目鯛 赤みそ たまご	牛乳	米 パン粉 三温糖 さつま芋 上白糖	黒ごま けしの実	にんじん	長ねぎ 大根 ゆず バイン缶 りんご レモン果汁	631 kcal 22.5 g 15.0 g 1.7 g
17月	ご飯	○	わかさぎと野菜の変わりみそ和え ポテトすいとん	赤みそ ベーコン 豚肩肉 白みそ	わかさぎ 脱脂粉乳 牛乳	米 でんぷん 上白糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 白ごま バター	赤ピーマン ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ なす 長ねぎ	635 kcal 23.2 g 18.0 g 2.1 g
18火	手作りピロシキ ロシアの料理	○	ボルシチ かぼちゃ金時サラダ	たまご 豚ひき肉 豚肩ロース肉 金時豆	牛乳 生クリーム	強力粉 上白糖 緑豆春雨 じゃが芋 三温糖	バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ にんにく セロリ しょうが ピーツ缶 きゃべつ 冷凍枝豆	622 kcal 24.4 g 26.1 g 1.8 g
19水	ご飯(半つき米)	○	ジャンボきょうぎの甘酢あんかけ ナムル わかめスープ	豚ひき肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ 刻みのり	米(半つき) ジャンボきょうぎの皮 でんぷん 上白糖 三温糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	にら ほうれん草 にんじん	しょうが きゃべつ 長ねぎ にんにく 大豆もやし ぜんまい えのきたけ	651 kcal 23.3 g 20.5 g 1.9 g
20木	ご飯(半つき米)	○	チーズ入り卵焼き 変わりひじきの煮物 豆腐スープ 果物(柑橘類)	鶏ひき肉 たまご 油揚げ ツナ 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ ひじき	米(半つき) 上白糖 こんにやく 三温糖	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ しめじ 長ねぎ いよかん	631 kcal 26.6 g 20.5 g 2.0 g
21金	ソース焼きそば	○	バリバリサラダ にんじんケーキ	豚もも肉 いか たまご	牛乳 青のり	蒸し中華麺 ワンタンの皮 上白糖 小麦粉 粉糖	米ぬか油 ごま油 バター	にんじん 青梗菜 小松菜	しょうが 玉ねぎ きゃべつ もやし 白菜 ホールコーン にんにく オレンジジュース	611 kcal 25.6 g 17.1 g 2.3 g
24月	二色おにぎり 明治22年の給食再現	麦茶	鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 根菜のごまみそ汁	鮭 かつお節 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ		米(半つき) 里芋	黒ごま 白ごま	にんじん 小松菜	もやし えのきたけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	440 kcal 22.9 g 5.9 g 2.1 g
25火	少し大きなコッペパン 昭和20~30年代の給食再現	○	白菜のクリーム煮 果物(りんご) いちごジャム	ベーコン 豚肩ロース肉 豚肉	牛乳 生クリーム	国産小麦の コッペパン じゃが芋 小麦粉 いちごジャム	米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく 白菜 りんご	655 kcal 22.9 g 22.7 g 2.0 g
26水	ソフト麺 昭和40~50年代の給食再現	○ ミルメーク	カレーソフト麺のスープ くじらの竜田揚げ ポテト入りサラダ 果物(柑橘類)	豚もも肉 くじら肉	牛乳	ソフト麺 でんぷん じゃが芋 上白糖 コーヒールメーク	米ぬか油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 根深ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり ホールコーン はれひめ	605 kcal 30.8 g 15.4 g 3.3 g
27木	発芽玄米ご飯 富山県の郷土料理	○	ぶり大根 いとこ煮	ぶり 生揚げ 小豆 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 発芽玄米 三温糖 こんにやく 里芋	ごま油 白ごま	にんじん 大根の葉 かぼちゃ	しょうが 大根 ごぼう	647 kcal 28.6 g 20.3 g 1.9 g
28金	きな粉揚げパン 昔懐かしの給食	○	洋風煮込み 果物(柑橘類)	きな粉 ベーコン 鶏もも肉 フランクフルト さつま揚げ	牛乳	国産小麦の コッペパン 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋	米ぬか油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゃべつ しょうが ポンカン	617 kcal 25.7 g 23.8 g 2.1 g
31月	五目ずし	○	韓国風雑煮 白滝のチャプチェ	油揚げ 鶏もも肉 たまご 豚もも肉	牛乳	米(半つき) 三温糖 トック 上白糖 白滝	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん さやえんどう 小松菜 にら	かんばんょう れんこん たけのこ にんにく 干しいたけ 大根 紅しょうが 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ 白菜	632 kcal 24.0 g 20.5 g 2.1 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。



今月の地場野菜 人参 大根 長ねぎ 白菜 ブロッコリー きゃべつ



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