



きさらぎ  
如月

# 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

令和4年

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	
1 火	ご飯 (半つき米)	○	押し豆腐のみそそぼろ煮 白菜とじゃこのおひたし	豚ひき肉 押しどうふ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 でんぷん	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜 ゆず	615 kcal 26.4 g 20.1 g 2.0 g
2 水	五穀ご飯	○	あんかけ五目卵焼き みそ汁 野菜のごま酢あえ	たまご 豚ひき肉 木綿どうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 五穀ミックス 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし ごぼう ねぎ	635 kcal 27.5 g 19.5 g 2.2 g
3 木	ご飯 (半つき米) 節分献立	○	いわしの山河焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ 具だくさんすまし汁	いわしすり身 押しどうふ たまご 大豆 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 上白糖	米ぬか油 白ごま	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが ごぼう 大根 えのきたけ	621 kcal 27.8 g 19.5 g 1.8 g
4 金	麦ごはん	○	中華丼の具 粕汁 くだもの (柑橘類)	豚肩肉 えび いか 白みそ ウズラの卵 木綿どうふ	牛乳	米 押し麦 でんぷん	米ぬか油 ごま油	にんじん にら 小ねぎ	しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ごぼう かぶ	603 kcal 28.8 g 16.7 g 2.4 g
7 月	ジャージャー麺 中国の料理 (冬季北京オリンピック・パラリンピック)	○	杏仁豆腐	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 アガー	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん 上白糖	米ぬか油 ごま油	にんじん	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ レモン汁 みかん缶 バイン缶	632 kcal 24.0 g 19.2 g 2.2 g
8 火	ご飯 針供養	○	照り焼き豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくと野菜のあえ物 みそ汁	鶏むね肉 豚ひき肉 たまご 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳	米 バン粉 上白糖 三温糖 でんぷん 糸こんにゃく	白ごま	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが きやべつ 大根 ホールコーン	621 kcal 27.7 g 17.9 g 2.3 g
9 水	四座小友の じゃこチーズトースト	○	かぼちゃシチュー 切り干し大根のレモンあえ	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	国産小麦の食パン 小麦粉 三温糖	エッグゲアマヨネーズ 米ぬか油 バター 白ごま	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ 切り干し大根 もやし きゅうり	646 kcal 26.7 g 30.5 g 2.6 g
10 木	ご飯	○	わかさぎと野菜の揚げ煮 呉汁	油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳 わかさぎ もずく	米 でんぷん 上白糖 じゃがいも	米ぬか油	ピーマン にんじん	にんにく 大根 ごぼう ねぎ	626 kcal 24.6 g 17.3 g 2.2 g
14 月	ご飯 バレンタインデー	○	ハッシュドポーク みそドレッシングサラダ 米粉のブラウニー	豚もも肉 八丈島糸寒天 白みそ たまご	牛乳 生クリーム ひじき	米 小麦粉 三温糖 米粉 ミルクチョコ レート	米ぬか油 無塩バター バター	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ きやべつ マッシュルーム きゅうり もやし	677 kcal 19.6 g 23.8 g 1.7 g
15 火	麦ごはん	○	フランクフルトとじゃがいも 中華風コーンスープ くだもの (柑橘類)	フランクフルト 赤みそ 豚もも肉	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 上白糖 でんぷん	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ホールコーン いよかん	600 kcal 20.3 g 16.3 g 1.6 g
16 水	かうどん	○	ごまドレッシングサラダ くだもの (柑橘類)	豚肩肉 豚もも肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	うどん もち スパゲティ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ きやべつ もやし ぼんかん	633 kcal 28.0 g 21.3 g 2.1 g
17 木	ご飯 福岡県の郷土料理	○	筑前煮 かぼちゃのだご汁	鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳	米 こんにゃく 里芋 三温糖 小麦粉	米ぬか油	にんじん さやいんげん かぼちゃ	干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ ねぎ 玉ねぎ	632 kcal 21.8 g 12.6 g 2.1 g
18 金	手作りビスキュイパン	○	ポトフ	たまご フランクフルト 豚もも肉 ひよこ豆	牛乳	国産小麦の丸パン 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 でんぷん	米ぬか油 バター	にんじん パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ きやべつ	620 kcal 23.2 g 21.9 g 2.0 g
2 1月	鮭の大根菜飯	○	お揚げと大根の炊いたん さつまいもと小松菜のみそ汁 くだもの (柑橘類)	鮭 赤みそ 白みそ 油揚げ 生揚げ	牛乳	米 三温糖 さつまいも	米ぬか油 白ごま ごま油	大根葉 小松菜 にんじん	大根 たけのこ 玉ねぎ ねぎ	624 kcal 25.6 g 20.4 g 1.9 g
2 2月	ご飯 (半つき米)	○	ビーンズナゲット 茎わかめのきんぴら炒め くだもの (柑橘類)	ひよこ豆 大豆 押し豆腐 鶏むね肉	牛乳 茎わかめ	米 でんぷん こんにゃく 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん	玉ねぎ ごぼう しらぬい	630 kcal 21.3 g 17.6 g 1.6 g
2 4月	麦ごはん	○	シーフードカレー 白菜のフレンチサラダ	えび いか	牛乳 チーズ	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	米ぬか油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 ホールコーン	614 kcal 22.6 g 17.8 g 1.7 g
2 5月	スパゲティ (麺)	○	ツナと花野菜のスパゲティ (ソース) ビーンズサラダ くだもの	ツナフレーク 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	スパゲティ 小麦粉 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油	にんじん ホールトマト ブロッコリー パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ カリフラ ワー マッシュルーム	638 kcal 26.2 g 18.6 g 2.3 g
2 8月	ひじきご飯 山形県の郷土料理	○	鯖の南部焼 いもこ汁 (庄内風)	鶏もも肉 油揚げ さば 赤みそ 白みそ 豚もも肉	牛乳 ひじき	米 糸こんにゃく 里芋 三温糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 黒ごま	にんじん	ごぼう 干しいたけ しめじ ねぎ	648 kcal 31.8 g 23.7 g 2.2 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。



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