

令和4年度



予定献立表

School lunch menu table



狛江市立和泉小学校
Izumi elementary school in Komae city

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる	無機質	主にエネルギーのもとになる	炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる	
8金	ご飯(半つき米)	○	肉じゃが煮 コーンサラダ 果物	豚肩肉 豚もも肉	牛乳	米(半つき) じゃがいも こんにゃく 三温糖 上白糖	米ぬか油	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン きゃべつ もやし いちご	621 kcal 19.3 g 13.6 g 1.6 g
11月	麦ご飯	○	チキンカレー 海そうサラダ 赤いフルーツゼリー	豚もも肉 鶏むね肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ アガー	米(半つき) じゃがいも こんにゃく 小麦粉 上白糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ りんご きゃべつ きゅうり レモン汁 みかん缶 パイン缶	667 kcal 19.4 g 17.9 g 1.7 g
12火	国産小麦の黒ごま ハニートースト	○	菜の花入りクリームシチュー 果物	ベーコン 鶏もも肉 鶏むね肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	国産小麦食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター 黒ごま	にんじん 菜の花	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 清見オレンジ	634 kcal 22.8 g 25.6 g 2.1 g
13水	蒸し中華麺	○	みそラーメンのスープ 野菜チップス 果物	豚ひき肉 たまご 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華麺 じゃがいも さつまいも	米ぬか油 ラード ごま油	にんじん にら かぼちゃ	玉ねぎ もやし しょうが きゃべつ にんにく 長ねぎ れんこん 美生柑	622 kcal 22.9 g 19.9 g 2.6 g
14木	菜の花ご飯	○	しらすとわかめのとうふいため みそ汁	豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	米 もち米 さつまいも 三温糖	米ぬか油 ごま油	菜の花	しょうが 玉ねぎ しめじ かぶ	633 kcal 26.9 g 19.0 g 1.9 g
15金	ご飯(半つき米)	○	鯖の西京焼き 新きゃべつのごまあえ うどのすまし汁 果物	さわら 西京みそ 絹ごし豆腐 鶏もも肉 小麦粉 上白糖	牛乳	米(半つき) 三温糖 上白糖	白ごま	にんじん 水菜	新きゃべつ もやし うど えのきたけ 新たけのこ セミノールオレンジ	614 kcal 29.7 g 17.3 g 2.0 g
18月	国産小麦の スロッピージョー	○	ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	豚ひき肉 豚レバー ベーコン フランクフルト 豚もも肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	国産小麦 コッペパン 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー きゃべつ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 レーズン	613 kcal 26.5 g 20.2 g 2.5 g
19火	ご飯	○	わかさぎと野菜の揚げ煮 きゃべつとたまごのみそ汁	油揚げ 鶏もも肉 たまご いわし 赤みそ	牛乳 わかさぎ	米 じゃがいも でんぷん 上白糖	米ぬか油	ピーマン にんじん	にんにく きゃべつ 長ねぎ えのきたけ	616 kcal 24.1 g 17.8 g 2.2 g
20水	スパゲティー(麺)	○	ミートソース みそドレッシングサラダ 明日葉のケーキ	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー 八丈島産糸寒天 白みそ たまご	牛乳 粉チーズ ひじき	スパゲティー 上白糖 三温糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 明日葉粉末	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	658 kcal 25.4 g 21.8 g 1.9 g
21木	たけのご飯	○	わかめと野菜の ごま酢しょうゆゆかけ いわしのつみれ汁	油揚げ 鶏もも肉 たまご いわし 赤みそ	牛乳 わかめ	米(半つき) 上白糖 でんぷん 里芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	新たけのこ もやし しょうが ホールコーン ごぼう 大根 長ねぎ	606 kcal 27.0 g 18.1 g 2.1 g
22金	国産小麦の丸パン	○	サメフライバーガーの具 ゆで野菜のカレードレッシング 手作りプリン	もつかざめ たまご レンズ豆	牛乳	国産小麦の丸パン 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 上白糖	米ぬか油	チンゲン菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ	655 kcal 27.8 g 26.2 g 2.1 g
25月	ご飯(半つき米)	○	マーボー豆腐 春雨入り小松菜サラダ 果物	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米(半つき) 上白糖 でんぷん 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ 干しいたけ もやし 河内晩柑	644 kcal 24.5 g 22.8 g 2.0 g
26火	ソース焼きそば	○	オニオンドレッシングサラダ 手作りマドレーヌ	豚もも肉 いか レンズ豆 八丈島産糸寒天 たまご	牛乳 青のり	蒸し中華麺 上白糖 小麦粉	米ぬか油 バター	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ 白菜 きゅうり ホールコーン レモン	640 kcal 24.6 g 24.3 g 2.2 g
27水	ご飯(半つき米)	○	魚のラビゴットソースかけ リヨネーズポテト 果物	メルルーサ ベーコン	牛乳	米(半つき) でんぷん じゃがいも 上白糖	米ぬか油 バター	トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ ニューサマーオレンジ	632 kcal 22.0 g 19.9 g 1.3 g
28木	発芽玄米入り ごまご飯 東京産給食	○	東京の仲間ハンバーグ 明日葉のツナマヨあえ もずくのみそ汁	八丈島産とびうお 大豆 東京産豚ひき肉 たまご ツナ 赤みそ 白みそ	牛乳 もずく	米 発芽玄米 でんぷん 三温糖	黒ごま 白ごま エッグケア マヨネーズ	江戸川産小松菜 八丈島産明日葉 にんじん	しょうが もやし きゃべつ えのきたけ なめこ 長ねぎ	640 kcal 28.4 g 21.6 g 2.0 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。

4月の給食目標 給食の決まりを知ろう

今月の地場野菜 今月は端境期のためお休みです。
今は春夏野菜の準備をしています。



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