

修正版



予定献立表



狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city
http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

令和4年度

School lunch menu table

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 カロテン	ビタミンC	
1水	バターライス	○	ビーフストロガノフ 海藻サラダ 果物	牛もも肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 三温糖 小麦粉 上白糖	なたね油 ごま油 バター 白ごま	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ しょうが マッシュルーム 大根 きゅうり きゃべつ 河内晩柑	649 kcal 19.8 g 22.6 g 1.7 g
2木	ご飯(半つき米) 給食委員会考案料理	○	★小松菜とじゃこのパクパクふりかけ 鯖の塩こうじ焼き ★ほうれん草のごまあえ ★かぶのみそ汁	さば 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 三温糖 上白糖 こんにゃく	白ごま ごま油	にんじん 小松菜 ほうれん草	えのきたけ かぶ	641 kcal 30.3 g 21.3 g 2.0 g
3金	五目ちらし寿司 桃の節句の献立	○	わかさぎと野菜の揚げ煮 すまし汁 果物	鶏もも肉 油揚げ 大豆 絹ごし豆腐 なると	牛乳 刻みのり わかさぎ わかめ	米 三温糖 じゃがいも でんぶん 上白糖	なたね油	にんじん さやえんどう ピーマン	しょうが かんぴょう れんこん たけのこ 干しいたけ 紅しょうが 清見オレンジ	632 kcal 25.9 g 17.9 g 2.1 g
6月	国産小麦の ごまハニートースト	○	★キャベツのクリーム煮 ★カリフラワーサラダ 給食委員会考案料理	ベーコン 鶏もも肉 白いんげん 豆	牛乳 生クリーム	国産小麦食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 上白糖	マーガリン 白ごま ねりごま なたね油	にんじん パセリ	玉ねぎ にんじん しょうが しめじ きゃべつ きゅうり カリフラワー もやし ホールコーン	640 kcal 220.4 g 29.4 g 2.0 g
7火	えびピラフ 世界の料理～カナダ	○	プーティン ひよこ豆のスープ 手作りプリンメープルソース	えび ベーコン ひよこ豆 たまご	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 メープルシロップ	バター なたね油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ホールコーン しょうが セロリ きゃべつ	658 kcal 25.9 g 23.5 g 2.2 g
8水	五穀ご飯	○	すき焼き風煮 フルーツきんとん	豚肩肉 牛もも肉 焼き豆腐	牛乳	米 五穀米 三温糖 白滝 車麩 さつま芋 上白糖	なたね油	にんじん	ごぼう 長ねぎ えのきたけ 白菜 パイン缶 りんご レモン汁	649 kcal 25.0 g 17.3 g 1.5 g
9木	6年1組 リクエスト献立			豚もも肉 なると	牛乳	蒸し中華麺 でんぶん じゃがいも さつま芋 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ ホールコーン ごぼう みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	633 kcal 23.9 g 16.7 g 2.2 g
10金	アルファ化米わかめご飯 福島県の料理 3.11を忘れない!	○	ポーポー焼き カリカリ油揚げのサラダ こづゆ 果物	押し豆腐 さんますり身 白みそ 赤みそ ホタテ貝柱 油揚げ	牛乳	アルファ化米 でんぶん 白滝 あられ麩 里芋	ごま油	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが しめじ ごぼう もやし きゃべつ 日向夏	574 kcal 23.8 g 20.4 g 2.2 g
13月	★白菜たっぷり豚丼 給食委員会考案料理	セレクト飲み物	じゃが芋のそぼろ煮 たまごスープ セレクト給食	豚もも肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	米 押し麦 でんぶん じゃがいも 三温糖 白滝	なたね油 ごま油	にんじん にら さやいんげん 小ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	624 kcal 26.1 g 14.5 g 1.9 g
14火	6年3組 リクエスト献立			豚肩肉 いんげん豆	牛乳	国産小麦の ソフトフランスパン ワンタンの皮 上白糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン ごま油 なたね油	パセリ 小松菜 にんじん トマトジュース	にんにく 白菜 きゅうり 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ みかん缶 パイン缶 白桃缶	609 kcal 20.1 g 22.5 g 2.1 g
15水	蒸し中華麺	○	五目やきそばのあん 栗と小豆のまっちゃケーキ	豚もも肉 いか えび うずらのたまご たまご	牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 でんぶん 小麦粉 上白糖 甘納豆	なたね油 ごま油 バター 栗甘露煮	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 干しいたけ きゃべつ 長ねぎ もやし	654 kcal 28.0 g 19.6 g 1.9 g
16木	6年2組 リクエスト献立			鶏もも肉	牛乳 アガー わかめ	米 でんぶん 小麦粉 上白糖 春雨	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく きゃべつ レモン汁 もやし きゅうり ブドウジュース	672 kcal 21.1 g 23.3 g 2.1 g
17金	赤飯	○	合いびき肉の手作りハンバーグ こんにゃくサラダ 果物	小豆 豚挽き肉 牛ひき肉 大豆 たまご	牛乳	もち米 米 バン粉 こんにゃく 上白糖	なたね油 黒ごま 白ごま ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ もやし いちご	626 kcal 23.9 g 20.9 g 1.7 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。

★印は、給食委員会が考えた料理です。できる限りオリジナルで、きずなみどり畑で育てた野菜を使った料理を考えました。

3月の給食目標
一年間の給食を振り返ろう



給食だよりQRコード

毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。



学校給食
摂取基準
(8~9歳)

650 kcal
13~20 %
20~30 %
2.0 g

早乙女専用連絡帳QRコード

今年度の給食について、ご感想をお寄せください。また、食に関する質問等も、お気軽にお尋ねください。



