



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5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		一口メモ	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 カロテン	ビタミンC		
10月	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 じゃが芋 こんにやく 三温糖 上白糖	なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン もやし きゃべつ えのきたけ いちご	新年度が始まりました。おいしい給食を作ります!	621 kcal 20.0 g 13.5 g 1.6 g
11火	麦ごはん	○	ポークカレー 大根とわかめのサラダ	豚肩ロース肉	牛乳 わかめ	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんにく りんご きゃべつ 大根 きゅうり	学校のカラーはルウも手作りです。	652 kcal 21.3 g 22.6 g 1.4 g
12水	ミルクパン	○	春野菜のシチュー 揚げごぼうのサラダ 果物	ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 でんぷん 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ しょうが マッシュルーム かぶ ごぼう しめじ もやし きゅうり 清見オレンジ	シチューのルウも手作り。春野菜の甘さを感じてください。	615 kcal 22.4 g 24.3 g 1.8 g
13木	菜の花ご飯	○	さばのみぞれ焼き きゃべつのごまあえ みそ汁	豚ひき肉 たまご さば 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 上白糖	なたね油 白ごま	菜花 にんじん 小松菜	しょうが 大根 きゃべつ もやし えのきたけ 長ねぎ	肉そぼろ、菜花、卵で、菜の花畑を表現したご飯です。	640 kcal 32.6 g 24.7 g 2.2 g
14金	スパゲティ	○	ミートソース みそドレッシングサラダ 果物	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー 八丈島産糸寒天 白みそ	牛乳 粉チーズ ひじき	スパゲティ 上白糖 三温糖	なたね油	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン きゅうり カラマンダリン	ミートソースはじっくり2時間近く煮込みます。	606 kcal 23.6 g 19.3 g 1.5 g
17月	豆そぼろご飯	○	わかさぎと野菜の揚げ煮 たまごスープ 赤いフルーツゼリー	大豆 たまご	牛乳 わかさぎ アガー	米 三温糖 上白糖 でんぷん じゃが芋	なたね油	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ レモン果汁 みかん缶 パイン缶 白桃缶	わかさぎは油でカリッと揚げています。丸ごと食べてカルシウム補給。	632 kcal 22.0 g 17.8 g 1.9 g
18火	新たけのご飯	○	とびうおのハンバーグ 菜の花とえのきの煮びたし 果物	油揚げ 大豆 鶏もも肉 とびうお たまご 木綿豆腐 豚ひき肉	牛乳 刻みのり	米 上白糖 三温糖 生パン粉	なたね油	ピーマン にんじん 小松菜	新たけのこ にんにく もやし しょうが 玉ねぎ えのきたけ 夏みかん	とびうおは、春が旬です。ハンバーグなので食べやすいです。	605 kcal 29.6 g 17.9 g 1.8 g
19水	国産小麦の スロッピージョー アメリカ合衆国の料理	○	ポトフ フルーツポンチ	豚ひき肉 豚肩肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	国産小麦の コッペパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	なたね油	にんじん トマト パセリ さやいんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが セロリー きゃべつ みかん缶 白桃缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	スロッピージョーって何? 学校では人気の献立です。	622 kcal 25.2 g 21.2 g 2.0 g
20木	麦ごはん	○	マーボー豆腐丼の具 きゃべつと油揚げの甘酢和え わかめスープ	豚ひき肉 豚レバー 絹ごし豆腐 赤みそ 鶏もも肉	牛乳 わかめ	米 押し麦 三温糖 でんぷん	なたね油	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ 干しいたけ たけのこ もやし	1年生は初めてのどんぶりの配膳です。上手に盛り付けられるかな。	615 kcal 27.4 g 19.5 g 1.9 g
21金	蒸し中華麺	○	みそラーメンの汁 大学芋 果物	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	牛乳	蒸し中華麺 さつまいも 上白糖 水あめ	なたね油	にんじん にら	玉ねぎ もやし きゃべつ しょうが にんにく 長ねぎ 河内晩柑	麺と汁が別々になっているので、伸びる心配はないです。	661 kcal 22.4 g 20.0 g 2.2 g
24月	ご飯(半つき米)	○	アジの南部焼き チーズとひじきのサラダ 豚汁	まあじ ツナ 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	ひじき チーズ ヨーグルト 牛乳	米 三温糖 こんにやく 里芋	なたね油 白ごま 黒ごま エッグテアアマネーズ	にんじん	きゅうり ホールコーン 大根 ごぼう	南部焼きとはごまを使った料理です。	616 kcal 30.5 g 18.6 g 1.9 g
25火	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 フルーツヨーグルト	モウカザメ たまご いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	国産小麦の丸パン 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 じゃが芋 上白糖	なたね油	にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	サメ?と思いますが、さっぱりしていてフライは美味。	617 kcal 24.8 g 22.5 g 1.9 g
26水	ごまご飯	○	五目うま煮 菜の花とじゃこのサラダ 果物	鶏もも肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 こんにやく 三温糖 上白糖	黒ごま 白ごま なたね油 ごま油	菜花 にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 新たけのこ 干しいたけ きゃべつ もやし 美生柑	1年生も給食に慣れたところで、野菜たっぷりの煮物です。	629 kcal 25.4 g 18.4 g 1.6 g
27木	ご飯(半つき米) 東京都の料理	○	深川井の汁 アジのメンチカツ 糸寒天のごまあえ	赤みそ 白みそ 油あげ あさり あじすり身 餃り豆腐 たまご 八丈島産糸寒天	牛乳	米 生パン粉 ソフトパン粉 小麦粉 三温糖	なたね油 白ごま	にんじん	ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり	東京都は昔はアサリの産地でした。今年は汁かけの深川井です。	666 kcal 30.7 g 21.7 g 2.2 g
28金	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 大豆 たまご 八丈島産糸寒天	牛乳 青のり	蒸し中華麺 上白糖 小麦粉	なたね油 バター	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ 白菜 ホールコーン レモン果汁	子供も大人も大好きな焼きそばです。	636 kcal 24.4 g 24.8 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。


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。



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



4月の給食目標
給食の決まりを知らう



和泉小学校 学校給食摂取基準 4月平均値 (中学年)	629 kcal 25.5 g 20.5 g 1.9 g
-------------------------------------	---------------------------------------