

令和5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

http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

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	牛乳	主にエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質	米	なたね油	主に体の調子を整えるものになる カロテン ビタミンC		
10水	ごはん 七草献立	○	七草ぞうすいの汁 魚と野菜の変わりみそあえ フルーツきんとん	鶏もも肉 ぶり 大豆 赤みそ	牛乳	米 でんぷん さつまいも 上白糖	なたね油	にんじん 大根の葉 かぶの葉 小松菜 ブロッコリー	大根 白菜 かぶ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パイン缶 りんご レモン汁	1月7日は七草でした。せり・なずな・ごきょう・はこべら・しほりの毒の少ない七草をいれたおかずで無病息災を祈ります。	636 kcal 23.5 g 19.4 g 1.7 g
11木	みそ煮込みうどん 鏡開き	○	きやべつとかぶのゆかりあえ 白玉しるこ	豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐 小豆	牛乳	里いも 冷凍うどん 白玉粉 三温糖		にんじん 小松菜	大根 白菜 かぶ ごぼう 長ねぎ 干しいたけ きやべつ しょうが	11日は鏡開きです。神様にお供えした鏡餅を下げて、木桶で割ってお汁粉やお雑煮などにいただきました。	594 kcal 27.5 g 12.9 g 1.8 g
12金	ごはん(半つき米)	○	ジャンボぎょうぎの甘酢あんかけ 給食委員会考案 野菜たっぷりスープ 菊花みかん	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	米 でんぷん ぎょうぎの皮 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん にら 大根の葉	しょうが きやべつ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ みかん	給食委員会で畑の野菜を使ったメニューを考えました。それは白菜をたくさん使うスープです。	620 kcal 20.6 g 20.8 g 1.6 g
15月	あずきごはん 小正月	○	松風焼き 紅白なます 具沢山豆乳汁	小豆 木綿豆腐 鶏むね肉 赤みそ 白みそ 生揚げ 豚ひき肉 豆乳	牛乳	米 三温糖 生パン粉 じゃがいも こんにゃく	黒ごま 白ごま	にんじん 大根の葉	玉ねぎ 長ねぎ 大根 ゆず しめじ 干しいたけ	今日は小正月です。お豆の赤色が邪気を払うといわれていたことから、一年無病に過ごせるようにと願って小豆粥を食べます。	578 kcal 28.6 g 17.3 g 2.3 g
16火	麦ごはん	○	サゴシの西京焼き 給食委員会考案 ほくほく肉じゃが ごまあえ	サゴシ 西京みそ 豚もも肉	牛乳	米 押し麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく 上白糖	なたね油 白ごま	にんじん ほうれん草	しょうが 長ねぎ もやし えのきたけ	じゃがいもを使った献立を考えました。玉ねぎではなく長ねぎを使うのが特徴です。	630 kcal 29.3 g 17.3 g 2.0 g
17水	国産小麦の アップルトースト ロシアの料理	○	ボルシチ 花野菜のサラダ	豚肩ロース 大豆	牛乳 サワークリーム	国産小麦の食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	なたね油 マーガリン	にんじん ピーマン ブロッコリー	りんご にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが ピーツ きやべつ カリフラワー マッシュルーム	ロシアの代表料理のボルシチです。真っ赤なピーツ缶を使い、サワークリームが味のアクセントです。	595 kcal 21.9 g 26.7 g 1.8 g
18木	ごはん(半つき米)	○	ししゃものごま揚げ 刻み昆布の煮物 サイダーポンチ	たまご ちくわ 油揚げ	牛乳 ししゃも 刻み昆布	米 小麦粉 三温糖	なたね油 白ごま	にんじん	干しいたけ みかん缶 パイン缶 りんご缶	ししゃもにごまをたっぷりとまぶして、香ばしく揚げます。	610 kcal 22.0 g 21.8 g 1.7 g
19金	給食委員会考案 さっぱりスパゲティ	○	給食委員会考案 やみつきになる ユールスローサラダ 具沢山コンソメスープ	豚バラ肉	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり チーズ	スパゲティ 上白糖 じゃがいも	なたね油 オリーブ油 エッグケア マヨネーズ	にんじん 小ねぎ 大根の葉	にんにく 大根 レモン汁 きやべつ ホールコーン セロリー 玉ねぎ マッシュルーム	今日はすべて給食委員会考案メニューを組み合わせた献立です。大根、にんじん、きやべつを使った献立です。	550 kcal 22.8 g 18.9 g 2.1 g
22月	菜飯 富山県の料理	○	ぶり大根 豚汁	ぶり 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	なたね油 白ごま ごま油	にんじん 大根の葉	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	富山湾は「天然のいけす」といわれています。ぶりが大根は富山の代表的な郷土料理です。	574 kcal 26.4 g 17.9 g 1.6 g
23火	麦ごはん	○	マーボー豆腐丼の具 五目中華スープ 果物	豚ひき肉 豚しゃぶ 絹ごし豆腐 赤みそ たまご 鶏もも肉 いか	牛乳	米 押し麦 三温糖 でんぷん 春雨	なたね油 ごま油	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ いよかん 干しいたけ	月に1回は豆腐メインの給食にしています。マーボー丼はご飯もたっぷり食べられます。	588 kcal 26.2 g 18.3 g 1.9 g
24水	二色おにぎり (塩・ごま) 明治22年の給食再現	麦茶	鮭の塩焼き 白和え	さけ 油揚げ 絹ごし豆腐	ひじき	米 上白糖	黒ごま 白ごま	にんじん ほうれん草	もやし	今日から1週間「全国学校給食週間」です。約1160個のおにぎりで、明治22年の給食を再現します。	443 kcal 20.8 g 9.1 g 1.2 g
25木	少し大きなコッペパン いちごジャム 昭和25年の給食再現	○	ホワイトシチュー 果物	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	国産小麦のコッペパン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	なたね油 バター	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご	戦後間もなくの昭和25年ごろの給食再現です。大きな「わらじパン」と呼ばれたコッペパン	571 kcal 22.9 g 20.5 g 1.8 g
26金	ソフト麺 昭和40年代の給食再現	○ ミルク	カレーソフト麺スープ くじらの竜田揚げ さつまいもサラダ	豚もも肉 くじら肉	牛乳	ソフト麺 でんぷん さつまいも ミルク	なたね油 エッグケア マヨネーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン	袋に入ったソフト麺を、上手に汁に入れるにはコツがあります。クワは噛むほど味がでてきます。	574 kcal 26.9 g 16.0 g 2.9 g
29月	ごはん(半つき米) 昭和50年代 米飯給食開始	○	筑前煮 フルーツヨーグルト	鶏もも肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	米 こんにゃく 里いも 三温糖	なたね油	にんじん さいりんげん	干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 黄桃缶 みかん缶 りんご パイン缶	昭和50年から米飯給食が始まりました。献立の幅が広がりました。	553 kcal 20.8 g 13.5 g 0.8 g
30火	きなこあげパン 全国学校給食週間特別献立終了	○	ポテトすいとん 果物	きなこ 豚もも肉 ベーコン 白みそ	牛乳	国産小麦のコッペパン 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 不知火	全国学校給食週間最終日は、みんなが大好きな揚げパンです。栄養も考えてきなこ味です。	547 kcal 23.7 g 21.3 g 2.0 g
31水	麦ごはん	○	ビビンバの具 わかめスープ 杏仁とうふ	豚ひき肉 油揚げ たまご	牛乳 わかめ アガー	米 押し麦 三温糖 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ もやし レモン汁 みかん缶 パイン缶	肉も野菜も卵も摂取できるビビンバも人気メニューです。	635 kcal 25.4 g 23.6 g 1.8 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。

1月の給食目標 給食について考えよう

今月の地場産物
にんじん 長ねぎ

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシ
プを見ることができます。



和泉小学校	581 kcal
学校給食摂取基準	24.3 g
1月平均値	18.5 g
(中学年)	1.8 g

