



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/

令和8年度


日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	E値 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	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		
8水	ご飯	○	じゃがいもと生揚げの そばろ煮 春きゃべつとコーンのサラダ 果物	豚ひき肉 生あげ	牛乳	米 上白糖 こんにやく じゃがいも でんぷん	なたね油	にんじん さいいんげん	しょうが 玉ねぎ きゃべつ もやし えのきたけ ホールコーン 清見オレンジ	新年度が 始まりました。 おいしい給 食を作りま す!	589 kcal 20.5 g 17.4 g 1.5 g
9木	国産小麦のこま きなこハニートース ト	○	菜の花入りシチュー キャロットソースサラダ	きなこ ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	国産小麦の 食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター マーガリン 白ごま	にんじん 菜の花	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	シチューのル ウも手作り。季 節の菜の花を 入れました。	610 kcal 22.5 g 30.0 g 1.9 g
10金	麦ご飯	○	ポークカレー 大根とわかめのサラダ 果物	豚もも肉	牛乳 わかめ	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ 大根 きゅうり りんご いちご	カレールウも 手作りです。1 年生も食べら れる辛さです。	594 kcal 21.7 g 19.5 g 1.3 g
13月	ご飯	○	わかさぎと野菜の 変わりみそあえ とうふだんごスープ 果物	赤みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかさぎ	米 上白糖 でんぷん じゃがいも 白玉粉	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ セミノールオレンジ	月に1回、小魚 が主菜の献立を 入れています。 よく食べてま しょう。	586 kcal 22.3 g 15.1 g 1.5 g
14火	ご飯	○	マーボーどうふ 春雨入り小松菜サラダ	豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 上白糖 春雨 でんぷん	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 たけのこ 干しいたけ もやし	月に1回は主菜 を豆料理してい ます。マーボー 豆腐の辛みは控 えめです。	601 kcal 25.4 g 22.6 g 2.1 g
15水	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 八丈島産系寒天 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 きゅうり きゃべつ ホールコーン 不知火	ミートソース はじっくり2 時間近く煮 込みます。	570 kcal 24.0 g 19.4 g 1.5 g
16木	菜の花ご飯	○	さわらのごまみそがけ かわりひじきの煮物 春のすまし汁	豚ひき肉 さわら かまぼこ 西京みそ 油あげ たまご まぐろ水煮 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき	米 三温糖 でんぷん こんにやく	なたね油 白ごま	にんじん 菜の花	しょうが えのきたけ 長ねぎ	たまごの黄色、 菜の花の緑、肉 そばろの茶色 で、菜の花畑を イメージしてい ます。	563 kcal 30.9 g 19.9 g 1.7 g
17金	ご飯 山口県の料理	○	チキンチキンごぼう わかめときゅうりの酢の物 いわしのつみれ汁	鶏もも肉 鶏胸肉 いわし 赤みそ 白みそ 油あげ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 上白糖 三温糖	なたね油	にんじん	ごぼう 枝豆 きゅうり 大根 レモン汁 長ねぎ しょうが 白菜	山口県の小学校給 食から、県内に広 がりソウルフードと なった「チキンチキ ンごぼう」、甘辛い タレが大人も子供 も大好きなごぼう ステーキです。	595 kcal 22.1 g 19.4 g 1.7 g
20月	国産小麦の スロッピージョー	○	春野菜のポトフ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 豚かた肉 フランクフルト 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	国産小麦の コッペパン 小麦粉 じゃが芋	なたね油	にんじん トマト パセリ さいいんげん 黄桃缶	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 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	スロッピージョー はアメリカ合衆国 のアイオワ州の郷 土料理です。とて もユニークな料理 名です。	577 kcal 26.1 g 21.3 g 2.1 g
21火	ご飯 東京都の料理	○	親子丼の具 ちゃんこなべ 果物	鶏もも肉 凍り豆腐 たまご 焼き豆腐 油あげ	牛乳 刻みのり	米 三温糖 こんにやく でんぷん	なたね油	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 大根 白菜 しめじ えのきたけ 長ねぎ なつみ	親子丼は、明治 20年頃、東京都 の華鶏料理専門 店「玉ひで」で誕 生したと言われ ています。	620 kcal 31.5 g 19.5 g 1.9 g
22水	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 八丈島産系寒天 たまご	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。	604 kcal 24.2 g 24.6 g 2.1 g
23木	キャロットライスの クリームソースかけ	○	ミモザサラダ 果物	鶏もも肉 えび 白いんげん豆 たまご	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	にんじん パセリ	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン きゃべつ きゅうり ひゅうがなつ	ミモザサラダは、黄 色いつぶの卵黄 が、雪上に咲くミ モザの花のように見 えることから名付 けられました。	594 kcal 23.1 g 21.0 g 1.4 g
24金	新たけのこのご飯	○	菜の花とえのきのおひたし よもぎだんご	油あげ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 きなこ	牛乳 刻みのり	米 三温糖 上白糖 白玉粉 上新粉 黒砂糖	なたね油	にんじん 小松菜 菜の花 よもぎ	新たけのこ、菜 の花、よもぎと、 春の食材をたっ ぷり使う献立で す。	617 kcal 23.4 g 16.7 g 1.0 g	
28火	蒸し中華麺	○	塩ラーメンのスープ 大学いも 果物	豚もも肉 いか かまぼこ	牛乳	蒸し中華麺 さつまいも 上白糖 水あめ	なたね油 黒ごま	にんじん にら	しょうが 長ねぎ きゃべつ もやし 白菜 たけのこ 河内晩柑	学校のラーメン は人気ナンバー ワン。今日は塩 味です。トロリと 甘い蜜をからめ た大学芋です。	606 kcal 24.2 g 16.9 g 2.2 g
30木	ご飯	○	さばの西京焼き 春きゃべつのごまあえ うどのすまし汁	さば 西京みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳	米 三温糖 上白糖	白ごま	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし うど 新たけのこ えのきたけ	すまし汁には新 たけのこやうど が入ります。春 の香りがいっば いです。	593 kcal 29.5 g 20.8 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。




4月の給食目標
給食の決まりを守ろう



和泉小学校	593 kcal
学校給食摂取基準	25.1 g
4月平均値	19.0 g
(中学年)	1.9 g