

日曜日	令和2年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	行事食		のみの飲料	主食	主菜	副菜	添え物	血や筋肉をつくる		エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる				
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			たんぱく質	
1月		牛乳	わかめ豚肉うどん	わかめ豚肉	いかのてりやき	野菜のピリ辛漬	みかん	豚肉 油揚げ いか	牛乳	うどん さとう 片栗粉	ごま油	にんじん こまつな みかん	ぶなしめじ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし だいこん	622	30.5	
2火	籾舂	牛乳	ちらし寿司	ちらし寿司	いわしのつみれ汁	パンチピーンズ		行事食：節分	とり肉 油揚げ 卵 いわし みそ 大豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 さといも	油	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ しょうが 長ねぎ こぼろ だいこん	718	29.7
3水		牛乳	のぎたくごはん	のぎたくごはん	くじらの竜田揚げ	じゃがいものみそ汁	野菜のゆかりあえ	くじら 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油	のぎわな漬 こまつな ゆかり にんじん	たくあん漬 しょうが たまねぎ キャベツ もやし わかめ	624	28.3	
4木		牛乳	むぎごはん	むぎごはん	千草焼き	豚汁	わかめサラダ	とり肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油	にんじん こまつな	たけのこ ごぼろ だいこん 長ねぎ もやし キャベツ ひじき わかめ	681	26.6	
5金	アメリカ	牛乳	セルフハンバーガー	セルフハンバーガー	クラムチャウダー	バジルサラダ		豚肉 豆腐 ベーコン あさり いんげんまめ	牛乳	無糖練乳	パン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ハセリ こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ バジル	734	31.5
8月		牛乳	ドライカレー	ドライカレー	コールスローサラダ	いちご		高橋先生献立	豚肉 大豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん いちご	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ コーン	655	22.4
9火	あきたけん 秋田県	牛乳	ごはん (あきたこまち)	ハタハタのからあげ	きりたんぼ汁	いぶりがっこ		秋田県	はたはた とり肉 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 こんにゃく きりたんぼ	油	にんじん せり	いぶりがっこ ごぼろ まいたけ 長ねぎ	679	23.3
10水	わぎゅう 和牛 こんだて 献立	牛乳	わぎゅう 和牛ステーキ	リックライス	オニオンサラダ	オレンジ		牛肉 豆腐	牛乳	米 麦	油 バター	にんじん ハセリ こまつな オレンジ	にんにく たまねぎ	711	29.1	
12金	かしうさ 和牛 こんだて 献立	牛乳	かしうさ チョコパン	冬野菜シチュー	野菜ソテー		いんげんまめ とり肉	牛乳	脱脂粉乳 無糖練乳	小麦粉 さとう チョコレート さつまいも	油 バター 生クリーム	にんじん こまつな かぼちゃ ハセリ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく もやし	704	26.7	
15月	6年生 こんだて 献立	牛乳	ごはん (納めすめ)	鮭のホイル焼き	えだまめ 枝豆入りおひたし	みたらし団子		中野先生献立	さけ 大豆 油揚げ 豆腐 糸かつお	牛乳	米 白玉粉 片栗粉 さとう	バター	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ えのき だいこん コーン もやし えだまめ	679	29.4
16火	かしのん 鹿児島県	牛乳	鶏飯	きびなごのからあげ	安納芋の焼き芋		鹿児島県	とり肉 卵	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも	油	こまつな	しいたけ のり	697	24.4	
17水	6年生 こんだて 献立	牛乳	しょうゆラーメン	きんぴらごぼろ	フルーツヨーグルト		豚肉	牛乳	ヨーグルト	中華めん さとう こんにゃく	油	こまつな にんじん さやいんげん 黄桃 みかん パイン マンゴー	しょうが にんにく もやし はくさい 長ねぎ メンマ しょうが にんにく しょうろん こん	644	24.2	
18木	6年生 こんだて 献立	牛乳	むぎごはん	ジャンボぎょうざ	仙台みそを使ったみそ汁	カラフルサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな じゃがいも	パイマン	キャベツ 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく だいこん コーン わかめ	663	24.4	
19金	わぎゅう 和牛 こんだて 献立	牛乳	ごはん (ミルプ リバ)	和牛を使ったぎょうざ 鍋風煮込み	こまつな 小松菜のおひたし		牛肉 豆腐 大豆 糸かつお	牛乳	米 こんにゃく さとう	油	にんじん こまつな	はくさい 長ねぎ たまねぎ えのき だいこん	752	32.2		
22月		牛乳	むぎごはん	揚げししゃものタルタルソースがけ	真汁	野菜のゆずかあえ	のりのつくじ煮	大豆 みそ あさり	牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油	ハセリ にんじん こまつな ゆず	たまねぎ だいこん キャベツ もやし のり	683	27.8	
24水	6年生 こんだて 献立	牛乳	むぎごはん	肉じゃが	野菜のからしあえ	りんご	豚肉	牛乳	米 麦 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん こまつな りんご	たまねぎ もやし	645	22.1		
25木	6年生 こんだて 献立	牛乳	チャーハン	ワンタンスープ	ナムル		シロツメ	豚肉 いか	牛乳	無糖練乳	米 麦 ワンタン皮 さとう	油 生クリーム	にんじん こまつな マンゴー	にんにく たまねぎ 長ねぎ しいたけ もやし しょうが	644	24.3
26金		牛乳	むぎごはん	サバのみそ煮	にらたまスープ	野菜のじゃこあえ	さば みそ 豆腐 卵 大豆	牛乳	じゃこ	米 麦 さとう 片栗粉	油	こまつな にんじん にら	もやし	646	31.2	

中学生												
栄養摂取量 (中学年)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
							2月平均	677	27.1	22.0		
柏木小摂取基準	670	26.8	21.5	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0

【和牛献立】
 「和牛肉の給食 提供および食育事業」として東京都より和牛を無償提供していただいています。和牛給食では黒毛和種の肩ロースともも肉を使用します。