

日	曜日	11月前半献立表					令和3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 食育	のみもの 飲物	しゅじゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる		エネルギーのもととなる		からだの調子をとのえる						
								たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう					
1	月		牛乳	ホタテ入りしょうゆラーメン	野菜のピリ辛漬	かぼちゃ ドーナッツ	豚肉 ホタテ	牛乳	中華めん さとう 小麦粉	バター 油	こまつな かぼちゃ	しょうが にんにく もやし たまねぎ 長ねぎ メンマ きゅうり だいこん	690	30.4				
2	火		牛乳	むぎ 麦ごはん	ヤンニョムチキン	トックスープ	ナムル	世界の料理 韓国	とり手羽元 豚肉 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう トック	油	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん 長ねぎ もやし	680	21.4		
4	木		牛乳	のぎたく ごはん	魚と野菜の 甘酢あんがけ	はしチャレンジ★ レベル1：魚をつかむ	シルクスイートで 作る いもようかん	マトウダイ	牛乳 じゃこ 無糖練乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さつまいも	油	のぎわな にんじん ピーマン	たくあん しょうが にんにく たまねぎ	688	23.8			
5	金		牛乳	ごはん (ミルク・リンズ)	なまあ 生揚げの そぼろがけ	ひじきの煮物		生揚げ とり肉 大豆 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 こんにやく さとう	油	にんじん にら	たまねぎ ごぼう しいたけ れんこん ひじき	694	27.3			
8	月		牛乳	おやこどん 親子丼	えのきたけの みそ汁	野菜のおかかあえ		とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう	油	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう えのき だけ 長ねぎ もやし わかめ	654	26.5			
9	火		牛乳	ココアパン	ポテトグラタン	カラフルサラダ		とり肉	牛乳 無糖練乳 チーズ	ココアパン 小麦粉 マカロニ パン粉	バター 油	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	687	25.6			
10	水		牛乳	ドライカレー	ひよこまめの サラダ	郷土料理給食 千葉県	レモンカクシュ ゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな レモン	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ もやし レモン	686	24.0			
11	木	千葉県	牛乳	さつまいも ごはん	イワシの さんが焼き	千葉県名産みそ汁	わなじ 和梨	いわし とり肉 みそ 豆腐	牛乳	米 もち米 麦 片栗粉 さつまいも		にんじん しそ ほうれんそう なし	長ねぎ しょうが かぶ だいこん	657	27.2			
12	金		牛乳	キムチ チャーハン	ジャンボぎょうざ	中華風スープ	はしチャレンジ★★ レベル2：サケを切る	豚肉 とり肉	牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	油	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ 白菜 キムチ キャベツ たまねぎ	677	25.2			
15	月		牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	サケの紅葉焼き	わかめのみそ汁	きんぴらごぼう	サケ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも こんにやく	油	にんじん さやいんげん	たまねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん わかめ	678	28.1			

※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。

11月分の給食費の引き落とし日は11月17日(水)となります。

※身体測定の結果を元に栄養価を設定しています。

中学生

1回当たり平均 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 μ g RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
11月の平均	680	26.1	22.4	351	2.9	4.9	651	0.35	0.66	27	3.2	2.5
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

11月の給食目標は『はしを正しく使おう』です。

はしを正しく持って食事をしましょう。ご家庭でも指導をお願いします。

給食室、給食中の様子を柏木小学校HPに掲載しています。

ぜひ、ご覧ください。



日曜日	11月後半献立表 令和3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)		
	行事食育	の飲みもの飲物	しゅよく主食	しゅさい主菜	ふくさい副菜	くだもの果物・デザート	ちきんにく血や筋肉をつくる	ほねは骨や歯をつくる	エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる					
							たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
16	火		牛乳	麦ごはん	高野豆腐のうま煮	野菜のおひたし			とりの肉 大豆 高野豆腐 油揚げ 糸かつお	牛乳	米 麦 こんにやく さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう だけのこ もやし	644	27.8
17	水		牛乳	とんじる 豚汁うどん	ししゃものてんぷら カレー味	はしチャレンジ★★★ レベル3：うどんをつかむ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	うどん さとう 小麦粉	油	にんじん こまつな 黄桃 パイン みかん	しいたけ たまねぎ ごぼう	706	30.7	
18	木		牛乳	ツナごはん	茶碗蒸し	野菜のからしあえ	きな粉大豆	ツナ 卵 とり肉 大豆 きな粉	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな	しょうが しいたけ もやし	685	31.6	
19	金		牛乳	かしうさベーカリー	かしうさソーセージパン	カボチャのポターージュ	はしチャレンジ★★★★ レベル4：豆をつかむ	ウインナー いんげんまめ	牛乳 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく もやし えのきたけ	665	22.0	
22	月		牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	大蔵大根と豚肉の煮物	ポテトサラダ	スタミナ納豆	納豆 とり肉 豚肉 いんげんまめ	牛乳	米 さとう こんにやく さといも じゃがいも	油	葉ねぎ にんじん	しょうが にんにく だいこん ごぼう コーン きゅうり	712	26.0	
24	水		牛乳	こぎつね寿司	ツナ入り卵焼き	はくさいのすまし汁	のり海苔	とりの肉 油揚げ ツナ 卵 豆腐	牛乳	米 麦 さとう	油	にんじん こまつな	れんこん しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい 手巻きのり	694	30.4	
25	木		牛乳	スイートポテト トースト	シーフード シチュー	ブロッコリー サラダ	はしチャレンジ★★★★★ レベル5：のりをまく	とりの肉 いか あさり いんげんまめ	牛乳 生クリーム 無糖練乳	食パン さつまいも さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	701	25.8	
26	金		牛乳	ごはん (ゆきさやか)	サンマの塩焼き	じゃがいものみそ汁	きりぼ だいこん 煮物	サンマ みそ 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん 切干しだいこん わかめ	661	22.8	
29	月		牛乳	きのこカレーライス	わかめサラダ	はしチャレンジ★★★★★ レベル6：サンマの骨をとる	りんご	とりの肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん りんご	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ えのきたけ もやし キャベツ わかめ	711	22.0	
30	火		牛乳	麦ごはん	レバカツ	さつまいも汁	ゆで野菜	豚肉 とり肉 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃがいも	油	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん しいたけ 長ねぎ	672	27.3	

【はしチャレンジ】

給食目標の「はしを正しく使おう」にあわせて、11月の献立にははしを上手に使って食べる「はしチャレンジ献立」があります。チャレンジ内容は献立によって様々です。すべてチャレンジ成功できるように、はしの使い方を意識してみましょう。

【江戸東京野菜：大蔵大根】

江戸東京野菜とは今から400年前の江戸時代から1960年頃まで東京で栽培されていた在来種の野菜です。現在では50種類の野菜が江戸東京野菜として、東京都で栽培されています。大蔵大根は白首大根の一種で現在の世田谷区大蔵周辺で栽培されていました。水分が少ないのが特徴です。