

日曜日	12月献立表						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	のみもの飲料	しゅじやく 主食		しゅさい 主菜		ふくさい 副菜		くだもの 果物・デザート		ちまんにく 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 体の調子をとのえる			
			たんぱくくつ	乳製品・小魚	たんすいか	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう												
1	水	牛乳	むぎ 麦ごはん	ぶたにくと 豚肉と白菜の うま煮	あお 青のりピーズ					豚肉 大豆	牛乳	米 小麦 こんにやく さとう 片栗粉 小麦粉	油	にんじん	しょうが しょうが たまねぎ はくさい 長ねぎ あおのり	692	29.0			
2	木	牛乳	フィッシュバーガー	ABCスープ	コールスロー サラダ					メルルーサ ベーコン 豚肉	牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも マカロニ さとう	油	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	640	27.6			
3	金	牛乳	とり肉と卵のそぼろ丼	じゃがいものみそ汁	野菜のおひたし					とり肉 卵 みそ 大豆 油揚げ 系かつお	牛乳	米 小麦 さとう じゃがいも	油	こまつな にんじん	しょうが もやし わかめ	649	27.5			
6	月	牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	サケのちゃん ちゃん焼き	野菜の薬味あえ	いもけんぴ				サケ みそ 大豆	牛乳 じゃこ	米 さとう さつまいも	油	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ふなしめじ はくさい にんにく	700	28.8			
7	火	ロシア	牛乳	ピロシキ	ボルシチ	オリヴィエサラダ				豚肉 卵 レンズまめ	牛乳	パン 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり	651	24.9			
8	水	牛乳	むぎ 麦ごはん	すき焼き風 煮こみ	野菜のからしあえ	世界の料理：ロシア				豚肉 豆腐 大豆	牛乳	米 小麦 こんにやく さとう	油	こまつな にんじん	はくさい 岩津ねぎ たまねぎ もやし	659	27.7			
9	木	牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテあげ	かきたま汁	手作りふりかけ				粉かつお 卵 豚肉 豆腐	牛乳	米 小麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油	こまつな にんじん	しいたけ 長ねぎ えのきたけ	702	28.2			
10	金	山梨県	牛乳	郷土料理給食：山梨県 ほうとう	じゃがいもと ひじきの煮物	きなこもち くらみつがけ				豚肉 油揚げ みそ 大豆 きなこ	牛乳 ひじき	ほうとうめん さつまいも こんにやく じゃがいも 黒砂糖 わらび粉	油	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん しめじ しょうが 長ねぎ しいたけ れんこん	710	26.9			
13	月	牛乳	ごはん (ミルクイーン)	アブラガレイの 竜田揚げ	おでん汁	野菜のゆずかあえ				アブラガレイ がんも 揚げボール	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう こんにやく	油	こまつな にんじん ゆず	しょうが だいこん キャベツ もやし	659	28.9			
14	火	牛乳	わかめじゃこ ごはん	おこのみ焼き風 卵焼き	けんちん汁					とり肉 卵 系かつお とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 じゃこ	米 小麦 さとう こんにやく さといも	油	にんじん	たまねぎ キャベツ べにしょうが しょうが だいこん 岩津ねぎ わかめ あおのり	655	29.6			
15	水	牛乳	ミートソーススパゲッティ	ハニーサラダ	柑橘食べ比べ					豚肉 大豆	牛乳 チーズ	スパゲッティ じゃがいも はちみつ	油	にんじん トマト 夢オレンジ 早香	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ もやし	694	27.9			
16	木	伊那市	牛乳	むぎ 麦ごはん	ハンバーグ きのこソースがけ	オニオンスープ	伊那市給食 しめじ・えのきたけ			豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	米 小麦 片栗粉	油	にんじん ブロccoli	たまねぎ えだまめ しめじ えのきたけ にんにく ひじき	670	26.5			
17	金	牛乳	かぼちゃカレーライス	ブロッコリーサラダ	ふしぎな めだまや 目玉焼き					とり肉	牛乳	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん かぼちゃ 黄桃	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ わかめ 寒天	740	21.6			
18	土	他	かしうさベーカリー	かしうさてりやきピザパン	チリコンカン	野菜ソテー				とり肉 ベーコン 豚肉 大豆	ショア ユーレ牛乳 チーズ	小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	にんじん トマト	たまねぎ コーン マカルム えのきたけ にんにく しょうが グリンピース もやし	685	28.5			
21	火	牛乳	ごはん (つや姫)	ブリの岩津ねぎ 味噌や 味噌焼き	白菜のすまし汁	野菜のじゃこあえ				ブリ みそ 豆腐 大豆	牛乳 じゃこ	米 さとう	油	こまつな にんじん	しょうが 岩津ねぎ えのきたけ はくさい もやし	642	28.8			
22	水	冬至	牛乳	とりしおうどん	ワカサギの いそべあげ	カボチャサラダ	みかんゼリー			油揚げ 豚肉 豆腐 いんげんまめ	牛乳 ワカサギ	うどん 片栗粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな かぼちゃ みかん みかんジュース	えのきたけ はくさい しょうが 岩津ねぎ コーン あおのり 寒天	698	29.2			
23	木	牛乳	二色揚げパン	ポットパイ	カラフルサラダ					うくいすきな粉 とり肉	牛乳 練乳(う)が- 無糖練乳 生クリーム	ねじりパン さとう パイ皮 小麦粉	油 バター	かぼちゃ にんじん ブロccoli- こまつな 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	689	24.4			

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	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 ₁ μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
12月平均	679	27.4	21.8	391	3.0	5.6	699	0.44	0.66	34	3.3	2.3
柏木小摂取基準	680	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【岩津ねぎ】
 ひょうごけんあまごし さいばい あまみ つよ がつげいじん しゅうかく はし いま じき
 兵庫県朝来市で栽培された、甘味が強いねぎです。11月下旬から収穫が始まるため、今の時期に
 しか食べることができません。産地直送していただきます。8.14.21.22日に使用します。