

日	曜日	令和4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)		
		6月前半献立表					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 体の調子をととのえる	
		行事食育	のみもの 飲料	しゅじょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しじつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう	
1	水		牛乳	麦ごはん	肉豆腐	にんじんの ツナあえ			豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	米 麦 しらたき さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし	611	27.4
2	木		牛乳	北海道みそを使った みそラーメン		じゃがまるくん	オレンジ		豚肉 みそ	牛乳 調理用牛乳	中華めん じゃがいも 小麦粉	あぶら バター	にんじん なら オレンジ	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン	603	23.1
3	金		牛乳	チンジャオロース丼		わかめスープ		あんにと豆腐 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 とり肉	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	ピーマン こまつな にんじん みかん パイナップル	にんにく しょうが たけのこ エリンギ もやし たまねぎ 長ねぎ わかめ 寒天	623	25.5
6	月		牛乳	かき揚げ丼		豆腐のみそ汁	野菜のゆばあえ		イカ 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 湯葉 干しエビ	牛乳	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ 長ねぎ もやし わかめ	645	26.7
7	火		牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	サケのちゃん ちゃん焼き	けんちん汁		だいごく 大学いも	サケ みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 はちみつ ごんにやく さとも さとう さつまいも	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ ごぼう だいごん 長ねぎ	655	27.6
8	水		牛乳	あんかけやきそば		パンチビーンズ			豚肉 イカ エビ うすら卵 大豆	牛乳	中華めん さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい もやし キャベツ	587	31.3
9	木	入梅	牛乳	ごはん (つや姫)	イワシの かば焼き	じゃがいもの みそ汁	野菜の梅あえ		イワシ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが 梅干し もやし キャベツ	611	26.8
10	金		牛乳	ポークカレーライス		わかめサラダ		さくらんぼ	豚肉	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	コリアンダー にんじん さくらんぼ	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 糸寒天 わかめ	658	21.8
13	月		牛乳	ハニートースト	サケのクリーム シチュー	コーンとベーコン のソテー			サケ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン はちみつ さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら バター	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく もやし えのきだけ	594	26.3
14	火	高知	牛乳	カツオめし	じゃがいもの 土佐煮	野菜のゆずか あえ	郷土料理給食 高知県		カツオ とり肉 ちくわ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう ごんにやく こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな さやえんどう ゆず果汁	しょうが たけのこ キャベツ もやし	594	25.0
15	水		牛乳	とり肉と卵のそぼろ丼		わかめのみそ汁		れいとう 冷凍みかん	とり肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	こまつな みかん	にんにく しょうが わかめ	616	27.5

※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。
6月分の給食費の引き落とし日は6月17日(金)となります。

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 _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
6月の平均	631	26.1	22.8	351	2.7	6.6	530	0.36	0.61	30	3.0	2.5
柏木小学校基準値	630	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【入梅】

入梅とは梅雨に入る時期を意味し、毎年6月10日前後が入梅にあたります。入梅の時期にとれるイワシは油がのっておいしく、「入梅イワシ」と呼ばれ、昔から食べられてきました。



日曜日	6月後半献立表						令和4年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき			
	行事 食育	のみもの 飲料	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふさい 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 体の調子をとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
							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				
16	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバカツ	ちゃんこ汁	ゆで野菜	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん	キャベツ しょうが しいたけ だいこん 長ねぎ	636	29.2	
17	金	韓国	牛乳	むぎ 麦ごはん	チーズタッカルビ	トックスープ	世界の料理：韓国 	とり肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 小麦粉 片栗粉 トック	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん 長ねぎ	634	25.2	
20	月		牛乳	きなこ 揚げパン	マカロニスープ	カラフルサラダ		きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん こまつな 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	664	25.2	
21	火		牛乳	むぎ 麦ごはん	このやふ お好み焼き風	豚汁	きんぴらごぼう	とり肉 卵 みそ 豆腐	牛乳	米 小麦粉 さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ れんこん	648	27.7	
22	水		牛乳	キムタクごはん	シシャモの いそべあげ	中華風卵スープ		豚肉 とり肉 卵	牛乳 シシャモ	米 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな にら	しょうが 白菜キムチ たくあん たまねぎ にんにく もやし はくさい あおのり	611	28.9	
23	木		牛乳	ナポリタン	バズル ドレッシング サラダ	アジサイ ゼリー		ウインナー とり肉	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	スバグッティ さとう	あぶら バター	にんじん ピーマン こまつな ぶどうジュース アセロラジュース	たまねぎ にんにく もやし マッシュルーム キャベツ バジル 寒天	659	24.3	
24	金		牛乳	【🍷かしうさバーカリー給食🍷】 かしうさハムチーズパン	かぼちゃの ポタージュ	野菜ソテー		ローズハム いんげん豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳 無糖練乳	強力粉 じゃがいも	あぶら 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	637	23.7	
25	土	開校 記念日	牛乳	てま 手巻き寿司	てま 手巻き寿司具 (ツナ・そぼろ・きゅうり)	お祝いすまし汁	祝 開校記念日給食	ツナ とり肉 豆腐 はんぺん	牛乳 調理用牛乳	米 小麦粉 小麦粉 ココア	あぶら バター チョコレート	にんじん こまつな	きゅうり えのきたけ しょうが はくさい のり 抹茶	683	23.2	
28	火	伊那市 給食	牛乳	ごはん (きぬむすめ)	サバの香味焼き	伊那市産みそを 使ったみそ汁	切り干し大根の 煮つけ	サバ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ えのきたけ 切干大根 わかめ	605	27.5	
29	水		牛乳	チキンドリア	ピヤベース	ごぼうチップス サラダ		豆乳 とり肉 エビ アサリ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも はちみつ	あぶら バター	トマト パセリ にんじん こまつな	セロリ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ごぼう	635	24.7	
30	木	なごし 夏越の はらえ	牛乳	カレーうどん	野菜のからしあえ	行事食：夏越のはらえ	水無月	豚肉 油揚げ 大豆 あずき	牛乳	うどん 片栗粉 さとう 白玉粉 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	673	26.2	

【6月の給食目標】

6月の給食目標は「正しい姿勢で食事をしよう」です。いすに深く腰をかけて、足をしっかりと床につけて、背筋を伸ばして食事をしましょう。

【セレクト給食】

25日（土）はセレクト給食を実施します。焼きココアケーキと焼き抹茶ケーキ、選んだ方を食べるすることができます。

【行事食：夏越のはらえ】

夏越のはらえとは6月30日に昔から日本で行われてきた行事です。1年の半が終わり、半年分の起きた悪いことやよくないことをはらって、その後の半年の健康を願います。

京都府ではいろいろの上甘くにた小豆をのせた水無月という和菓子を食べる文化があります。給食室で手作りします。

