


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)	
	行事食育	のみの飲物	主食	主菜	副菜	果物・デザート	ちきんく 血や筋肉をつくる		せいや 骨や歯をつくる		からだ 体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			
3月	都民の日	牛乳	ふかがわ 深川めし	もんじゃ 春巻き	こまつなの おひたし	郷土料理給食：東京都	あさり みそ 豚肉 イカ 大豆 油揚げ	牛乳 干しエビ チーズ	米 麦 こんにやく さとう 小麦粉 春巻きの皮	あぶら	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし	616	23.5	
4火		牛乳	むぎ 麦ごはん	えのきあんかけ 卵焼き	ちゅうかふう 中華風コーン スープ	ナムル	とり肉 卵	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ 長ねぎ しいたけ えのきだけ にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし	619	26.8	
5水		牛乳	たにく 豚肉わかめうどん		パンチビーンズ	いもようかん	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	うどん さとう 片栗粉 さつまいも	あぶら	にんじん こまつな	だいこん わかめ	614	28.7	
6木		牛乳	サケまいたけ ごはん	シシャモの いそべあげ	やさい 野菜のゆずか あえ		サケ 油揚げ	牛乳 シシャモ	米 麦 さとう 小麦粉	あぶら バター	にんじん こまつな ゆず	まいだけ ぶなしめじ キャベツ もやし あおのり	619	28.7	
7金	世界の料理	牛乳	マッシュポテトパン	ミートパイ	オニオン ドレッシング サラダ	ラグビーワールドカップ応援給食 ニュージーランド	豚肉 大豆	牛乳	コッペパン じゃがいも パイ皮 さとう	あぶら	にんじん こまつな	コーン にんにく しょうが セロリ たまねぎ もやし キャベツ	611	26.6	
11火		牛乳	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	やさい 野菜のピリ辛漬	豆花	豚肉 豆乳	牛乳 ジャコ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう	あぶら	にんじん みかん 黄桃	たまねぎ にんにく もやし きゅうり	625	24.3	
12水		牛乳	やきとり丼		ちゅうか 中華スープ	フルーツ ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな 黄桃 バイン みかん	にんにく しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ はくさい	639	26.1	
13木	伊那市給食	牛乳	ごはん (今すり米)	プリのてりやき	さつまいもの みそ汁	やさい 野菜のからしあえ	いなしん 伊那市産 りんご	プリ みそ 大豆	牛乳	米 さとう 片栗粉 さつまいも	あぶら	にんじん こまつな りんご (サライト)	にんにく しょうが えのきだけ もやし	620	26.7
14金	シェフ給食	ヨー	ターメリック ライス	ダカルシェフが作るチキンカレー	ひよこまめの サラダ	シェフ給食 ネパール料理	とり肉 ひよこ豆	ジョア ヨーグルト 生クリーム	米 麦 さとう はちみつ	あぶら バター	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ もやし	700	22.8	
17月		牛乳	ミートクリームソースパスタ		バジル ドレッシング サラダ	なし 食べ比べ	豚肉 大豆 白いんげん	牛乳 生クリーム 無糖練乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 さとう	あぶら バター	にんじん こまつな なし (秋映・南水梨)	にんにく たまねぎ もやし キャベツ バジル	636	29.1	

※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。10月分の給食費の引き落とし日は10月17日(月)となります。

【シェフ給食】

普段はお店で働くシェフが学校に来て、給食を作ってもらいます。今回はネパール人シェフ、ダカルシェフに来ていただきます。たくさんのスパイスを使った本格チキンカレーを作ってもらいます。普段とは違ったカレーです。楽しみにしててください。

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
							AU gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月の平均	646	27.4	22.6	379	3.1	6.4	400	0.42	0.60	27	3.2	2.3
柏木小学校基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

日	曜日	10月後半献立表					しよくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		令和4年度 新宿区立柏木小学校					ちきんにく 血や筋肉をつくる		ほや歯をつくる		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	しよく 主食	しゆさい 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	ししつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう	
18	火		牛乳	秋の味覚 ごはん	サンマの塩焼き	自由研究で 作ったみそ汁	ひじき煮	サンマ 油揚げ みそ 大豆	牛乳	米 麦 さつまいも こんにやく さとう くり	あぶら	万能ねぎ にんじん	ぶなしめじ もやし ごぼう しいたけ れんこん ひじき	653	27.2	
19	水		牛乳	セルフハンバーガー	クラムチャウダー	手作りピクルス		豚肉 とうふ ベーコン 白いんげん	牛乳 無糖練乳	パン パン粉 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	664	31.3	
20	木		牛乳	秋のかきあげ丼	とうふのみそ汁	即席漬け	伊那市産 りんご	イカ エビ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 干しエビ	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな りんご (ツアイト)	たまねぎ しょうが キャベツ はくさい わかめ	690	27.4	
21	金		牛乳	肉とうふ丼	サツポテサラダ		ぶどう 食べ比べ	豚肉 とうふ 白いんげん	牛乳	米 麦 しらたき さとう 片栗粉 さつまいも じゃがいも	あぶら	にんじん ツアイト ツアイト	はくさい たまねぎ きゅうり	674	27.2	
24	月		牛乳	新米ごはん (こしひかり)	豚と野菜の しょうが焼き	けんちん汁	新米 食べ比べ	豚肉 とうふ 油揚げ とうふ	牛乳	米 こんにやく さといも	あぶら	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	646	28.3	
25	火		牛乳	新米ごはん (金札米)	秋ザケの ホイル焼き	こまつなの みそ汁		伊那市産 りんご	サケ とうふ 油揚げ みそ ホタテ	牛乳	米 さつまいも	あぶら バター	こまつな りんご (ツアイト)	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ コーン わかめ	615	30.1
26	水		牛乳	新米ごはん (雪若丸)	メンチカツ	かきたま汁			豚肉 とうふ 卵	牛乳	米 パン粉 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ 長ねぎ えのきたけ	666	28.5
27	木		牛乳	新米ごはん (ミルキーQueen)	サバのみそ煮	いも煮風汁			サバ 豚肉	牛乳 ジャコ	米 片栗粉 こんにやく さといも さとう		にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ ごぼう もやし はくさい にんにく	662	29.5
28	金		牛乳	かしうさ さつまいもパン	きのこのシチュー	野菜ソテー カレー味			とり肉	牛乳 無糖練乳	小麦粉 さつまいも さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ もやし コーン	647	26.9
31	月		牛乳	うまみたっぷり担々麺	わかめサラダ		かぼちゃ ドーナッツ	豚肉 高野とうふ	牛乳	中華めん さとう 小麦粉	あぶら バター	にんじん いら かぼちゃ	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン わかめ	697	28.4	

【給食目標：姿勢よく食べよう】

食器を持って、姿勢よく食事をするように家でも、学校でも心がけましょう。

給食室や給食中の様子を柏木小学校ホームページに掲載しています。

ぜひ、ご覧ください。



【新米食べ比べ】

9月から11月にかけて各地で新米が出回ります。24日から28日はいつもと違う品種の米を使用します。味や食感の違いを採してみよう。

24日：新潟県南魚沼産こしひかり 25日：岩手県産金札米ひとめぼれ

26日：山形県産雪若丸 27日：茨城県産ミルキーQueen

