

4月献立表

令和5年度 新宿区立柏木小学校

しょくひんとおもなはたらき

日	曜日	献立					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	しゅじゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	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 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	ししつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう
10	月		牛乳	麦ごはん	マーボー豆腐	わかめサラダ		豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん	にんにくしょうがわかめ たまねぎ たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ 寒天	636	29.9
11	火		牛乳	ごはん (新之助)	サバのみそ煮	かきたま汁	のらぼう菜の おひたし	サバ 豆腐 卵 油あげ	牛乳 調理用牛乳	米 片栗粉 さとう		こまつな にんじん のらぼう菜	しょうが 長ねぎ しいたけ えのきたけ もやし	662	31.8
12	水		牛乳	麦ごはん	ジャンボぎょうざ	わかめと春雨の スープ	ナムル	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉 春雨 さとう	油	にら こまつな にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし わかめ	630	25.9
13	木		牛乳	とりごぼう ごはん	焼きシヤモ	豆腐のみそ汁	清見オレンジ	とり肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 シヤモ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	とり油	にんじん こまつな 清見オレンジ	ごぼう わかめ	620	29.7
14	金	長崎県	牛乳	長崎ちゃんぽん	パンチビーンズ	郷土料理給食：長崎県	カステラ	豚肉 エビ イカ アサリ 大豆 卵	牛乳 調理用牛乳	チャンポンめん 片栗粉 小麦粉 さとう	油 ラード バター	にんじん	しょうが にんにく 春キャベツ たまねぎ きくらげ	697	32.9
17	月	1年生 給食 開始	牛乳	チキンカレーライス	カラフルサラダ		いちご	とり肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな 赤ピーマン いちご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	676	22.5
18	火		牛乳	バターライス	ハンバーグ	ABCスープ		豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	米 麦 パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 バター	にんじん	にんにく たまねぎ 春キャベツ	684	26.3
19	水		牛乳	ココアパン	春のポットパイ	ツナサラダ		とり肉 ツナ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	ココアパン パイ皮 じゃがいも 小麦粉	油 バター	アスパラガス にんじん こまつな	春キャベツ たまねぎ もやし	601	23.8
20	木		牛乳	ごはん (新之助)	サクフライ	春どれたけのこの みそ汁	野菜のからしあえ	サク 豆腐 油あげ みそ 大豆	牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	にんじん こまつな	たけのこ もやし わかめ	624	28.9
21	金	入学 進級 祝い	牛乳	ちらし寿司	だし入り卵焼き	お祝いすまし汁	入学・進級お祝い給食	油あげ とり肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう てまりふ	油	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ たまねぎ えのきたけ しょうが はくさい	639	30.9
24	月		牛乳	ミートソースパグェッティ	サニーレタスの シーザーサラダ		レモンカツ ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳 粉チーズ	スパグェッティ じゃがいも さとう	油	にんじん トマト サニーレタス こまつな レモン	にんにく しょうが たまねぎ 寒天	680	29.6
25	火		牛乳	春どれ たけのこごはん	新じゃがの そぼろ煮	野菜のじゃこあえ		油あげ とり肉 高野豆腐 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油	にんじん こまつな さやえんどう	たけのこ たまねぎ もやし	653	30.8
26	水		牛乳	ブルコギ丼	中華風 コーンスープ		柑橘類 食べ比べ	豚肉 とり肉	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん にら こまつな チンゲンサイ カラマンダリン 不知火	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン クリームコーン	636	23.8
27	木		牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サワラの バター焼き	わかめのみそ汁	切り干し大根の 炒り煮	サワラ 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	米 さとう	油 バター	にんじん さやいんげん	えのきたけ 長ねぎ 切干し大根 わかめ	617	27.6
28	金		牛乳	かしうさベーカリー給食	かしうさハムチーズパン	チリコンカン	野菜ソテー	ハム ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	小麦粉 さとう じゃがいも 片栗粉	油 バター	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし コーン	690	33.2

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 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A	B1	B2	C		
							μgRE	mg	mg	mg		
4月の平均(4年生)	650	27.6	22.2	367	3.1	7.1	529	0.43	0.63	29	3.4	2.6
摂取基準	660	24.8	22.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
1年生は4月17日(月)より給食が始まります。
給食費の引き落としは5月17日(水)になります。

