

6月前半献立表

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	飲み物	主食	主菜	副菜	くだもの果物・デザート	ちきんく 血や筋肉をつくる		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				
								たんぱく質	カルシウム	たんすいか	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう							
1	木		牛乳	ごはん (青天の霹靂)	キハダマグロの 電田あげ	じゃがいもの みそ汁	野菜の からしあえ					キハダマグロ 油あげ みそ 大豆	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし わかめ	610	30.2	
2	金		牛乳	小原さんの小松菜を 使ったクリームパスタ	トマトスープ							エビ あさり 豚肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 無糖練乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	あぶら バター	にんじん こまつな トマト みかん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	684	29.6	
5	月		牛乳	麦ごはん	ツナ入り卵焼き	すいとん						ツナ 卵 とり肉	牛乳	米 麦 小麦粉	あぶら	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ	653	27.5	
6	火	伊那市給食	牛乳	うずらの卵入り中華丼	パンチピーンズ							豚肉 イカ あさり エビ うずら卵 大豆	牛乳	米 麦 片栗粉	あぶら	こまつな にんじん りんごジュース	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし 寒天	660	31.2	
7	水	高橋先生	牛乳	エクレー風 パン	チリコンカン	オニオン ドレッシング サラダ	先生献立 2年1組高橋先生					ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら マヨネーズ	にんじ トマト こまつな	にんにく たまねぎ グリンピース もやし キャベツ	656	27.3	
8	木		牛乳	あげナス入りカレーライス	わかめサラダ							とり肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん さくらんぼ	たまねぎ にんにく しょうが なす もやし キャベツ 寒天 わかめ	694	22.4	
9	金	栃木県	牛乳	郷土料理給食：栃木県 ぎょうざめし	かんぴょうの 卵とじ	ゆばい 湯葉入りおひたし						豚肉 どうふ 卵 大豆 油あげ 湯葉	牛乳 調理用牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	にら こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ かんぴょう もやし	636	27.4	
12	月	入梅	牛乳	ごはん (棚田米)	イワシの かばやき	けんちん汁	野菜の梅あえ	行事食：入梅					イワシ とり肉 油あげ どうふ	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 さとう さとう こんにゃく	あぶら	こまつな にんじん	しょうが 梅干し もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	622	26.3
13	火		牛乳	かしょうさベーカリー かしょうさピザパン	かぼちゃの ポタージュ	野菜ソテー						とり肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら バター	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし	639	26.4	
14	水		牛乳	小原さんの小松菜 ふりかけごはん	レバカツ	たまご 卵スープ	ゆでやさい					豚肉 とり肉 卵	牛乳 調理用牛乳 じゃこ	米 麦 小麦粉 パン粉 片栗粉	あぶら	にら こまつな	キャベツ もやし たまねぎ にんにく はくさい	635	29.6	
15	木		牛乳	ほっかいどう 北海道みそを使ったみそラーメン	焼きシシャモ							豚肉 みそ	牛乳 調理用牛乳 シシャモ	ラーメン さとう	あぶら バター ラード	にんじん にら ぶどうジュース アセロラジュース	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン 寒天	647	24.2	

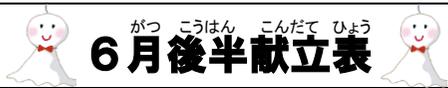
※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。
6月分の給食費の引き落とし日は6月19日(月)となります。

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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月の平均	654	27.8	22.6	362	3.2	6.5	584	0.38	0.64	28	3.2	2.5
柏木小学校基準値	680	25.5	22.7	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いておいしいことから「入梅イワシ」と呼ばれ、昔から食べられてきました。



日曜日	 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						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
	行事 食育	の飲み 飲物	しゅじく 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	ほね 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	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	こうや とうふ 高野豆腐のうま煮		だいがく 大学いも	とり肉 高野とうふ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく さつまいも はちみつ	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	686	26.8
19	月	えぶくろ 江袋 せんせい 先生	牛乳	ごはん (コシヒカリ)	先生献立 2年2組江袋先生 サケの焼漬け	まいたけのみそ汁	たくあん入り ポテトサラダ	サケ とうふ 白いんげん豆 油あげ みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん	コーン きゅうり たくあん まいたけ	625	30.2
20	火		牛乳	チキンライス	おはなし給食 オニオンスープ	ぐりとぐらの かぼちゃプリン	とり肉 卵 ウィンナー ベーコン とうふ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 無糖練乳	米 麦 さとう	あぶら	トマトジュース にんじん ピーマン ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが	684	25.3	
21	水	いなし 伊那市 きょうりく 給食	牛乳	ぶたにく たまご 豚肉と卵のそぼろ丼	いなし しょうせん 伊那市特産みそ汁	やさい からづ 野菜のピリ辛漬け	豚肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう	あぶら	アスパラガス	にんにく しょうが きゅうり もやし わかめ	627	29.6	
22	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	とさや 土佐屋さんの なまあげを使った煮物	やさい 野菜のいそあえ	生あげ とり肉	牛乳	米 麦 黒砂糖 片栗粉	あぶら	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし のり	633	28.6	
23	金	おきな おきな 沖縄県	牛乳	おきな 沖縄そば	とうふ 豆腐チャンプルー	サーター アンダギー	豚肉 とうふ ツナ 卵	牛乳 調理用牛乳	沖縄そば さとう 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	あぶら バター	万能ねぎ にんじん こまつな	長ねぎ しょうが もやし キャベツ	676	28.5	
24	土	かいこう 開校 まねんび 記念日	牛乳	ちらし寿司	からあげ	お祝いすまし汁	油あげ サケ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 てり麩	あぶら	こまつな にんじん	かんぴょう しいたけ にんにく しょうが えのきたけ はくさい	683	31.3	
27	火		牛乳	やきにくどん 焼肉丼	ちゅうか 中華スープ	スイミー フルーツ ボンチ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	こまつな にら にんじん パイン みかん 黄桃 ぶどうジュース クランベリー ジュース	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい 寒天	697	22.1	
28	水		牛乳	マッシュポテト パン	フィッシュ& チップス	スコッチブロス	ホキ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	パン じゃがいも 小麦粉 麦	あぶら バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ かぶ	617	28.1	
29	木		牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サバのてりやき	ちくせんに 筑前煮	サバ とり肉 高野とうふ	牛乳	米 さとう 片栗粉 こんにやく さといも	あぶら	にんじん	しょうが にんにく ごぼう れんこん しいたけ	634	29.0	
30	金	なごし 夏越の はらえ	牛乳	カレーうどん	やさい 野菜のじゃこあえ	行事食：夏越のはらえ 水無月	豚肉 油あげ あずき	牛乳 じゃこ	うどん 片栗粉 さとう 白玉粉 小麦粉	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ もやし	699	29.0	

【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。

【おはなし給食】

読書旬間にあわせて、物語に登場する料理を給食で再現します。お楽しみに📖

【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年の半分が終わり、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。

