

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	のみもの飲物	主食	主菜	副菜	くだもの果物・デザート	ちきんくちくちく血や筋肉をつくる		ほねは歯や歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだの調子をとのえる	
							たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
1 金	ぼうさい防災の日	牛乳	ごはん (青天の霹靂)	揚げシヤモの ユーリンチーソースかけ	すいとん	野菜のごまあえ	行事食：防災の日	とり肉	牛乳 シヤモ	米 小麦粉 さとう 強力粉 ごま	あぶら	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ とうがん もやし	670	28.6	
4 月		牛乳	さくさくメロンパン	チリコンカン	バジルドレッシング サラダ			卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら バター	にんじん 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 バジル	666	28.4	
5 火		牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サバの香味焼き	とうふのみそ汁	ごぼうのきんぴら		サバ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	米 こんにゃく 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 キャベツ こぼろ れんこん	629	29.2	
6 水	伊那市給食	牛乳	エビとしめじの クリームライス	オニオン ドレッシング サラダ		伊那市給食		エビ アサリ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら 生クリーム バター	にんじん こまつな 梨(幸水)	しめじ たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし キャベツ	658	24.3	
7 木		牛乳	むぎごはん	肉とうふ	野菜のからしあえ		行事食：重陽の節句	豚肉 とうふ 大豆	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	631	29.2	
8 金	ちょうちん重陽の節句	牛乳	ごはん (つや姫)	カツオの電田あげ	菊としんじょの すまし汁	きりぎりす大根の煮物		カツオ タら とうふ あぶらあげ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのきだけ 長ねぎ 菊のり 切干し大根	651	24.8	
11 月	ワッ	牛乳	ソフトフランスパン	キッシュ風 卵焼き	フイヤベース	ラグビーワールドカップ応援給食		ハム 卵 エビ アサリ	牛乳 チーズ	パン じゃがいも さとう	あぶら 生クリーム	ほうれんそう トマト パセリ ぶどうジュース	たまねぎ にんにく セロリ 寒天	628	29.5	
12 火		牛乳	むぎごはん	レバーと野菜の甘辛いため	中華スープ			レバー みそ とり肉 とうふ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい	636	26.4	
13 水		牛乳	キムチチャーハン		春巻き			豚肉	牛乳 じゃこ	米 麦 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	あぶら ラード	にんじん こまつな にら みかん	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ たまねぎ しいたけ たけのこ	665	23.1	
14 木	伊那市給食	牛乳	つけめん (手作りチャーシュー・うずらの卵)	野菜のピリ辛漬		伊那市給食		豚肉 うずら卵	牛乳 じゃこ ヨーグルト	ラーメン さとう	あぶら	こまつな りんご (サンつがる)	長ねぎ にんにく もやし きゅうり	642	21.2	

※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。  
 9月分の給食費の引き落とし日は9月19日(火)となります。  
 ※全児童の身長、体重を元に摂取栄養素量を設定しています。

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 ㎍RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月平均	658	27.3	22.6	360	3.1	6.2	558	0.39	0.61	25	3.2	2.4
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【伊那市給食】  
 新宿区の友好都市、長野県伊那市からとれたての野菜、果物、きのこを  
 送っていただいています。今月はりんご、梨、米、しめじを  
 使用します。伊那市の食材は太文字で記載しています。  
 ご確認ください！



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	のみの飲物	しゅよく主食	しゅさい主菜	ふくさい副菜	くだもの果物・デザート	ちきんく血や筋肉をつくる		ほほ骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだの調子をとのえる	
							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				
15 金		牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サケのチーズ焼き	けんちん汁	カボチサラダ		サケ みそ とり肉 とうふ あぶらあげ 白いんげん豆	牛乳 チーズ 加糖練乳	米 こんにやく さといも じゃがいも さとう	バター マヨネーズ (卵不使用)	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん 長ねぎ コーン	676	31.2	
19 火	先生 献立	牛乳	ゆかりごはん	わらじカツ	こまつなの みそ汁	ゆでやさい	先生献立 柏葉学級 小熊先生	豚肉 とうふ みそ	牛乳	米 小麦粉 バン粉	あぶら	ゆかり にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ わかめ	679	26.6	
20 水		牛乳	シーフードカレーライス	わかめサラダ		ぶどう (ガハ-ブル)	イカ エビ アサリ	牛乳 チーズ ジャコ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん ぶどう (ナガノパール)	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ わかめ 寒天	688	26.3		
21 木	お彼岸	牛乳	行事給食：秋のお彼岸 豚汁うどん	野菜のおひたし		おはぎ 食べ比べ	豚肉 大豆 あぶらあげ きなこ 小豆	牛乳	うどん さとう 米	あぶら	にんじん こまつな	しいたけ だいこん ごぼう もやし	695	28.1		
22 金		牛乳	かしょうさベーカリー かしうさちくわパン	ポトフ	野菜ソテー		ツナ ちくわ フランクフルト	牛乳	小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく キャベツ もやし	642	25.5		
25 月	先生 献立	牛乳	豚みそ丼	春雨サラダ	先生献立 柏葉学級 山中先生	ミルクプリン	豚肉 みそ	牛乳 ジャコ 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 さとう はるさめ	あぶら	こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ わかめ 寒天	666	23.5		
26 火	広島県	牛乳	むぎごはん ワニフライ	呉肉じゃが	ゆでキャベツ		モウカサメ 豚肉	牛乳 ジャコ	米 麦 小麦粉 バン粉 さとう じゃがいも しらだき	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ	679	25.1		
27 水	伊那市 給食	牛乳	郷土料理給食：広島県 ソースやきそば	パンチビーンズ	伊那市給食	シナドルチェの 蒸しケーキ	豚肉 大豆	牛乳 調理用牛乳 干しエビ	中華めん 片栗粉 小麦粉 さとう	あぶら バター	にんじん りんごジュース りんご (オナド 肝)	にんにく たまねぎ キャベツ あおのり	651	28.6		
28 木		牛乳	むぎごはん チーズスタッカルビ	トックスープ	行事食給食：十五夜		とり肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 さとう 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	669	26.0		
29 金		牛乳	じゅうごや 十五夜 ごはん	イカの しょうがやき	じゃがいもの みそ汁	みたらし だんご	とり肉 イカ あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	米 もち米 麦 さといも さとう じゃがいも 白玉粉 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ しょうが だいこん わかめ	630	29.7		

【行事食：秋のお彼岸】

春分、秋分の日を中日とし、前後3日間を彼岸と呼びます。お彼岸には昔から「ぼたもち・おはぎ」が食べられてきました。それぞれの季節に咲く花が名前の由来となっています。あんこを作るために使う小豆が秋に収穫され、やわらかいことから秋のお彼岸に食べる「おはぎ」は粒あんで作ります。



【行事食：十五夜】

1年で1番美しいとされる「中秋の名月」を見ることが出来る日を「十五夜」と言います。十五夜は旧暦の8月15日で、年によって日にちが異なります。今年は9月29日です。米の収穫の時期と重なることから収穫した米でだんごを作り、来年の豊作を願って月にお供えし、「中秋の名月」を楽しんだのが始まりと言われています。

