

日曜日	1月献立表					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5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	のみもの飲物	しよく 主食	しよさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	たんぱくしつ	乳製品・小魚	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	水		牛乳	ごはん (サキホコシ)	いわづ 岩津ねぎ入りすき焼き風煮こみ	やさい 野菜のピリ辛漬け		豚肉 豆腐	牛乳 じゃこ	米 糸こんにゃく さとう	油	にんじん	はくさい たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし だいこん	648	28.3
11	木		牛乳	むぎごはん	おみくじコロッケ	お雑煮	ゆで野菜	豚肉 大豆 ソーセージ とり肉 豆腐	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 もち	油	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン キャベツ もやし だいこん しいたけ	711	26.2
12	金	6年生 給食	牛乳	しんしゅう 信州みそを使ったみそラーメン	ナムル	手作りプリン	豚肉 みそ卵	牛乳 調理用牛乳	中華めん さとう	油 バター ラード	にんじん ならこまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン	627	27.8	
15	月	6年生 給食	牛乳	タラフライバーガー	オニオンスープ	シーザーサラダ	タラ ベーコン 豆腐	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	油 マネー (卵不使用)	にんじん フロッコリー こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	636	23.3	
16	火	6年生 給食	牛乳	ごはん (伊那コシヒカリ)	とりにく 肉のてりやき	いな ひみつ 伊那秘密のいためもの	いな 伊那アップル 春巻き	とり肉	牛乳	米 さとう 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮	油	にんじん こまつな りんご	にんにく しょうが もやし ぶなしめじ	704	22.2
17	水	伊那市 給食	牛乳	いなし 伊那市産ぶなしめじ入り aporkacale-rais	わかめ 寒天サラダ	いちごジャム ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん ほうれんそう いちご	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ もやし キャベツ 糸寒天 わかめ	755	25.1	
18	木		牛乳	キムタクごはん	たまごや 卵焼き	ちゃんこ汁	豚肉 卵 とり肉 油あげ 豆腐	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな	しょうが キムチ たくあん たまねぎ しいたけ だいこん 長ねぎ	625	28.9	
19	金		牛乳	むぎごはん	マーボー豆腐	オニオン ドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ	682	30.3	
20	土		牛乳	お絵かきオムライス	ハニーサラダ	サイダー フルーツポンチ	とり肉 卵 ソーセージ	牛乳 調理用牛乳	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	トマトジュース にんじん ビーマン パイン 黄桃 みかん いちご	たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ	681	25.0	
23	火	6年生 給食	牛乳	ごはん (棚田コシヒカリ)	さけの塩焼き	だいこん 大根のみそ汁	あお 青のりピーンズ	サケ 豆腐 油あげ みそ 大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油	こまつな	だいこん あおのり	651	35.8
24	水		牛乳	みたく たまご 豚肉と卵のそぼろ丼	ちゅうか 中華スープ	レモンスカッシュゼリー	豚肉 卵 とり肉	牛乳 調理用牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 片栗粉	油	ならこまつな レモン	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい 寒天	677	27.3	
25	木	先生 献立	牛乳	かんさいふう 関西風うどん	シシャモの てんぷら	ポテトサラダ	豚肉 油あげ 白いんげん豆	牛乳 シシャモ	うどん さとう 小麦粉 じゃがいも	油 マネー (卵不使用)	にんじん こまつな	だいこん コーン きゅうり わかめ	642	32.7	
26	金		牛乳	かしうさ ウィナーパン	チリコンカン	かしうさ ベーカリー	ソーセージ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	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	にんにく たまねぎ グリンピース もやし えのきたけ	661	30.0	
29	月		牛乳	むぎごはん	レバポテあげ	はくさい 白菜のみそ汁	じゃこの ぶりかけ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	油	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい	664	29.0
30	火	6年生 給食	牛乳	ごはん (ヒノヒカリ)	マグロ南蛮	あたたまる 豚汁	しらたま 白玉あんこ	マグロ 豚肉 みそ 豆腐 小豆	牛乳	米 片栗粉 さとう 白玉粉 こんにゃく	油 マネー (卵不使用)	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	722	29.4
31	水	先生 献立	牛乳	しゃんはい 上海やきそば	ちゅうかふう 中華風コーン 卵スープ	マラーカオ	豚肉 イカ とり肉 卵	牛乳 調理用牛乳 練乳 干しエビ	中華めん 片栗粉 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーン	621	28.1	

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	B1	B2	C	O		
							μgRE	mg	mg	mg	mg		
1月平均	669	28.1	22.5	357	3.1	6.8	754	0.43	0.70	2.5	3.4	2.5	
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	

【6年生が考えた給食】
6年生が家庭科の学習で給食の献立を作成しました。実際に給食として提供します。