

6月前半給食献立表

令和6年

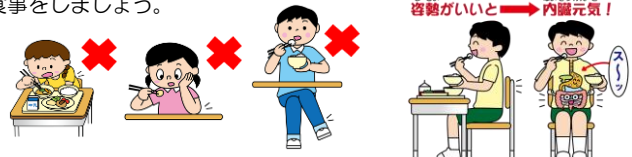
新宿区立柏木小学校

実施日	日 曜	献 立 名	飲 み 物	材 料 名			栄 養 価
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
3	月	ひじきごはん イカのかりん揚げ すいとん	牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 いか	米 小麦 油 さとう 片栗粉 小麦粉	にんじん 干しいたけ しょうが さやいんげん しょうが たまねぎ こまつな	628kcal 28.1g
4	火	ナン キーマカレー コロコロポテトサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	ナン 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ こまつな ホールコーン オレンジ	570kcal 26.1g
5	水	【おし歯予防かみかみ献立】 黒豆ごはん のっぺい汁 ししゃものパリパリ包み揚げ 野菜のゆかり和え	牛乳	牛乳 黒大豆 鶏肉 油揚げ ししゃも	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 油	だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな もやし ゆかり	625kcal 29.7g
6	木	スタミナ丼 ニラたまスープ さくらんぼ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご 卵	米 小麦 さとう ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら さくらんぼ	619kcal 25.5g
7	金	【入梅献立】 ごはん イワシのかば焼き 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 いわし 糸けすり 豆腐 わかめ みそ	米 小麦 小麦粉 片栗粉 さとう	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな 梅干し だいこん	598kcal 27.6g
8	土	ツナピラフ 揚げじゃがのハニーサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	米 油 じゃがいも はちみつ オリーブ油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり にんじん にんにく セロリ スッキーニ トマト 冷凍みかん	639kcal 20.2g
10	月	振 替 休 日					
11	火	鶏肉と揚げごぼうのごはん 野菜のツナ和え 根菜と鮭のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ みそ さけ	米 小麦 鶏油 油 さとう 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし だいこん 長ねぎ 万能ねぎ しょうが	609kcal 30.2g
12	水	ハヤシライス じゃこサラダ あじさいゼリー	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 粉寒天 カルピス	米 小麦 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし こまつな キャベツ ぶどうジュース アセロラジュース	711kcal 25.5g
13	木	【おはなし献立】 たあちゃんのきつねうどん 大根とひじきのサラダ フنگくんの大学いも	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき	うどん 油 さとう さつまいも はちみつ 片栗粉 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	594kcal 22.4g
14	金	チキンライス オニオンスープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 小麦 油 マカロニ	トマトジュース にんじん マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	586kcal 21.3g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

<今月の給食目標>「姿勢よく食べよう」

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。



【歯と口の健康週間】(4日～10日)

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。よく噛むことで唾液が出て、むし歯を予防する効果があります。いつもよりよく噛むことを意識して食べましょう！

【読書旬間】(11日～21日)

6/11～6/21は、読書旬間です。柏木小学校の図書室にある本から、いくつかのメニューが登場します！お楽しみに☆



令和6年

新宿区立柏木小学校

実施日	日 曜	献 立 名	飲み物	材 料 名			栄 養 価
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
17	げつ 月	【郷土料理☆沖縄県】 シシジュシー フーイリチー もずくスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 ツナ 鶏肉 豆腐 もずく	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 きざ 刻み昆布 たまご 卵 とりにく とり肉 とうふ 豆腐	こめ 米 おしむぎ 押麦 もち米 さとう 砂糖 くるま 車ふ ごま油	にんじん 人参 干しいたけ もやし さやいんげん しょうが にんにく キャベツ にら たけのこ えのきたけ 長ねぎ こまつな	583kcal 24. 4g
18	か 火	焼き豚チャーハン ナムル 五目スープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 やきぶた 焼豚 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	こめ 米 おしむぎ 押麦 ごま油 ごま さとう 砂糖 じゃがいも マロニー	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ 長ねぎ だいずもやし こまつな たまねぎ 干しいたけ にら	566kcal 21. 1g
19	すい 水	【伊那の食材献立】 ごはん ワカサギの南蛮漬 小松菜ともやしのごまあえ 油揚げとなすのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ワカサギ 油揚げ みそ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖 油 ごま	なが 長ねぎ もやし こまつな にんじん なす 切り干し大根	616kcal 26. 7g
20	もく 木	【おはなし献立】 王様のトマト・トースト チキンクリームスープ メロン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 豆腐 生クリーム	しゅく 食パン あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが にんじん メロン	601kcal 25. 0g
21	きん 金	【開校記念日献立】 鮭チラシ寿司 お祝いすまし汁 白玉フルーツポンチ	ジョア	ジョア 油揚げ さけ 刻みのり 豆腐 かまぼこ	こめ 米 おしむぎ 押麦 さとう 砂糖 あぶら 油 てまり麴 白玉粉	にんじん かんぴょう 干しいたけ こまつな えのきたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	576kcal 22. 5g
24	げつ 月	中華風まぜごはん 春雨サラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 やきぶた 焼豚 ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ 鶏肉	こめ 米 おしむぎ 押麦 ごま油 さとう 砂糖 はるさめ ワンタン	干しいたけ たけのこ にんじん なが 長ねぎ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく こまつな	578kcal 21. 9g
25	か 火	まぜごはん 白身魚の香味ソース 野菜のおかか和え えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 メルルーサ 糸けずり 豆腐 油揚げ みそ	こめ 米 おしむぎ 押麦 こむぎこ 小麦粉 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖 ごま じゃがいも	なが 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ こまつな	598kcal 28. 9g
26	すい 水	ジャージャー麺 パリパリサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 みそ	ちゅうか 中華めん ごま油 かたくりこ 片栗粉 ワンタンの皮 ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ なが 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ すいか	634kcal 25. 1g
27	もく 木	【世界の料理☆インドネシア】 ナシゴレン きびなごのカレー揚げ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 えび きびなご ベーコン	こめ 米 あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん トマト レタス	579kcal 23. 2g
28	きん 金	【夏越の祓献立】 あぶたま丼 眞沢山みそ汁 水無月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ たまご 卵 とうふ 豆腐 わかめ みそ あずき	こめ 米 おしむぎ 押麦 あぶら 油 さとう 砂糖 しらたまこ 白玉粉 こむぎこ 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ ばんのう 万能ねぎ だいこん こまつな	726kcal 28. 4g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

【6年生 社会科見学】（18日）

6年生給食なし

【5年生 女神湖移動教室】（24日～26日）

5年生給食なし

【開校記念日献立】（21日）

6月24日は柏木小学校27回目の開校記念日です。24日は5年生が宿泊行事でないため、少し早い21日をお祝い献立にしました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	612	25.2
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0
【行事食の紹介：夏越の祓】 夏越の祓とは、6月30日に昔から日本で行われてきた行事です。1年の半が終わり、その半年間に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。京都府でこの時期に食べられている水無月という和菓子を給食室で手作りします。  		