

日曜日	 8.9月献立表  がつ こんだて ひょう 令和2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	しよく 主食	しゆさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	ち 血や筋肉をつくる	骨 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	しつ		
25	火	牛乳	ドライカレー		レモンドレッシング サラダ	オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	米 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん ごまつな オレンジ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー レモン キャベツ もやし	623	22.3
26	水	牛乳	塩うま豚丼		持田先生が 好きなみそ汁	野菜のからしあえ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんじん ごまつな	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし レモン	645	23.5
27	木	牛乳	きなこあげパッ	ABCスープ	ガルバンソサラダ		きな粉 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	油	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	650	23.2
28	金	牛乳	チキンライス		コーンスープ	もやしとキャベツの サラダ	とり肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳	米 小麦粉 さとう	油	トマト にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ バジル マッシュルーム にんにく コーン もやし キャベツ	648	21.8
31	月	牛乳	つけめんしょうゆ味		野菜のてんぷら	なし	とり肉 うずら卵	牛乳	ラーメン さとう さつまいも 小麦粉	油	ごまつな にんじん かぼちゃ なし	もやし	635	24.5
1	火	牛乳	むぎ 麦ごはん	や 焼き鮭	ひめとうがんの すいとん	薬味あえ	鮭 とり肉	牛乳	米 小麦 さとう 小麦粉		にんじん ごまつな	もやし たまねぎ しいたけ とうがん	633	28.9
2	水	牛乳	チキンバーガー		クラムチャウダー	コールスローサラダ	とり肉 ベーコン あさり いんげんまめ	牛乳 生クリーム 無糖練乳	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	629	27.2
3	木	牛乳	おやこどん 親子丼		こじる 呉汁	白菜の即席漬	とり肉 卵 大豆 みそ	牛乳	米 小麦 さとう じゃがいも	油	にんじん ごまつな ゆかり	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ もやし	641	27.3
4	金	牛乳	とりごぼうごはん	ししゃもの 1-リッチーリース	野菜のゆかりあえ		とり肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 小麦 さとう 小麦粉	油	にんじん	ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい えのきだけ	640	26.7
7	月	牛乳	コッパン	ごまつな 小松菜シチュー	パンチビーンズ		とり肉 ひよこまめ	牛乳 無糖練乳	コッパン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	バター 油	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム	649	26.1
8	火	牛乳	タコライス		オニオンスープ	おひさまゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	米 小麦 小麦粉 さとう	油	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ かつおぶし	641	23.2
9	水	牛乳	菊花ずし	いかのしょうがやき	すまし汁		とり肉 油揚げ いか 豆腐	牛乳	米 小麦 さとう		にんじん ごまつな	しいたけ 菊のり しょうが えのきだけ 長ねぎ	586	29.5

【栄養価】

中学生

1回当たり平均 栄養摂取量(中学生)	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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
8月後半9月の平均	638	25.2	20.6	344	2.6	4.9	520	0.38	0.59	26	3.0	2.5
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0

【重陽の節句：9月9日】

重陽の節句は五節句のひとつです。昔、奇数は縁起のよい数（陽数）と考えられていたため、月と日が同じ奇数（陽数）になる日はめでたい日であり、五節句として祝いごとが行われてきました。菊の花が咲く時期のため、「菊の節句」とも言われています。

五節句：1月7日（人日）、3月3日（上巳）、5月5日（端午）、7月7日（七夕）

日	曜日	 令和2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	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	ちまんにく 血や筋肉をつくる		腎や歯をつくる		からだ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	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き	きんぴらごぼう	佐藤先生が 好きなみそ汁			あずき 大豆 ぶり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 こんにやく	油	にんじん さやいんげん	にんにくしょうが なめこ たまねぎ ごぼう れんこん	618	27.3
11	金	とうきょうと 東京都 しゅきさい 食材	牛乳	やきそば	中華風はるさめ スープ	八丈 島産あしたば 蒸しケーキ			豚肉 とり肉	牛乳 あおのり	中華めん 小麦粉 さとう あずき	油	にんじん こまつな あしたば	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	648	21.9	
14	月		牛乳	ハニートースト	豚肉とじゃがいも のチーズ焼き	ごぼうサラダ	オリンピックリレー給食 1964年東京		豚肉	牛乳 チーズ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	664	24.0	
15	火	メキシコ	牛乳	メキシカン ライス	白身魚の サルサソース	メキシコサラダ	オリンピックリレー給食 1968年メキシコシティ		ウィンナー とり肉 メルルーサ 大豆	牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 春巻きの皮	バター 油	ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 赤たまねぎ レモン	640	27.7	
16	木		牛乳	シーフードカレーライス	わかめサラダ	巨峰、マスカット 食べ比べ			いか えび あさり	牛乳 チーズ わかめ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	バター 油	にんじん 巨峰 マスカット	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	686	23.1	
17	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテ	廣田先生が 好きなみそ汁	行事食：お彼岸	じゃこの ぶりかけ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油	にんじん	しょうが たまねぎ 長ねぎ	638	28.3	
18	月	ひがん お彼岸	牛乳	豚汁うどん	野菜のおひたし	きなこあんこの おはぎ			豚肉 みそ 油揚げ 大豆 きな粉 あずき	牛乳 ひじき	うどん さとう もち米	油	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ごぼう もやし	685	26.4	
23	水		牛乳	高野豆腐のうま煮丼	しゃきしゃきサラダ	ミルク寒天			とり肉 高野豆腐	牛乳 無糖練乳	米 麦 こんにやく さとう ぎょうざの皮	油	にんじん さやいんげん こまつな みかん	たまねぎ もやし しょうが	661	26.5	
24	木	伊那市 友好 給食	牛乳	伊那市産きのこを使った クリームパスタ	トマトスープ	りんご			とり肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ トマト りんご	セロリー たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ	622	23.7	
25	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	さんまの塩焼き	坂本先生が 好きなみそ汁			さんま 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	米 麦 さつまいも こんにやく	油	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ ごぼう しいたけ れんこん	675	24.9	
28	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	肉豆腐	野菜のピリ辛漬			豚肉 豆腐	牛乳	米 麦 こんにやく さとう	油	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だいこん	588	24.6	
29	火		牛乳	キムタクごはん	わかさぎの いそべあげ	ワンタンスープ	郷土料理給食：岐阜県		豚肉	牛乳 わかさぎ あおのり	米 麦 片栗粉 小麦粉 ワンタンの皮	油	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが キムチ たくあん にんにく しいたけ もやし	605	25.0	
30	水	ぎふけん 岐阜県	牛乳	けいちゃん丼	沢煮わん	赤かぶの漬物 のいり煮			とり肉 生揚げ 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 もやし しめじ キャベツ 長ねぎ しいたけ だいこん かぶ	613	22.5	

【オリンピック開催国リレー給食】

1964年東京オリンピックから2021年東京オリンピックまでの開催国の料理を提供します。

【先生が好きなおみそ汁】

先生たちの好きな食材が入ったおみそ汁が給食に登場します。