

| 日  | 曜日 | 10月献立表          |              |                         |                                 |                      | しよくひんとおもなはたらき                        |                               |                            |                                      |              |  | エネルギー<br>(kcal)                                       | たんぱく質<br>(g) |           |
|----|----|-----------------|--------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------|--|---|--------------|-----------|
|    |    | 令和2年度 新宿区立柏木小学校 |              |                         |                                 |                      | 血や筋肉をつくる                             |                               | エネルギーのもととなる                |                                      | からだの調子をととのえる |  |   |              |           |
|    |    | 行事<br>食育        | のみもの<br>飲物   | しよく<br>主食               | しよさい<br>主菜                      | ふくさい<br>副菜           | そ<br>もの<br>添え物                       | 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 |
| 1  | 木  | とみん ひ<br>都民の白   | ぎやうにやう<br>牛乳 | ふかがわたまご<br>深川卵とし丼       | ちゃんこ汁                           | こまつな<br>小松菜のおひたし     | あさり みそ 卵<br>油揚げ 豆腐<br>とり肉 大豆<br>系かつお | 牛乳                            | 米 麦<br>こんにやく<br>さとう<br>片栗粉 | 油                                    | にんじん<br>こまつな | しいたけ しょうが<br>長ねぎ えのきだけ<br>はくさい もやし<br>のり | 619   | 28.3         |           |
| 2  | 金  | じゆうごや<br>十五夜    | ぎやうにやう<br>牛乳 | じゆうごや<br>十五夜<br>炊き込みごはん | ししやも焼き                          | なめこのみそ汁              | つきみ だんご<br>お月見団子                     | とり肉 油揚げ<br>豆腐 みそ              | 牛乳<br>ししやも                 | 米 もち米<br>麦 さといも<br>さとう<br>白玉粉<br>片栗粉 | 油            | にんじん<br>かぼちゃ                             | しいたけ なめこ<br>だいこん わかめ                                  | 674          | 28.3      |
| 5  | 月  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | わかめ豚肉うどん                | わかめ豚肉うどん                        | やさい<br>野菜のからしあえ      | だいがくいも                               | 豚肉 油揚げ                        | 牛乳                         | うどん<br>さとう<br>さつまいも<br>はちみつ          | 油            | にんじん<br>こまつな                             | だいこん もやし わかめ  | 607          | 20.7      |
| 6  | 火  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | むぎ<br>麦ごはん              | ちくき や<br>千草焼き                   | とんじり<br>豚汁           | やさい<br>野菜のいそあえ                       | とり肉 豚肉<br>みそ 豆腐               | 牛乳                         | 米 麦<br>さとう<br>こんにやく                  | 油            | にんじん<br>こまつな                             | ごぼう だいこん<br>長ねぎ もやし ひじき<br>のり                         | 645          | 28.5      |
| 7  | 水  | ドイツ             | ぎやうにやう<br>牛乳 | カリークヴォルスト               | カルトフェルズツペ                       | てづく<br>手作りピクルス       | アップル<br>ゼリー                          | ウインナー<br>ベーコン<br>とり肉          | 牛乳                         | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう                | 油            | にんじん<br>リゾジュース                           | キャベツ たまねぎ<br>きゅうり だいこん<br>寒天                          | 611          | 22.4      |
| 8  | 木  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | むぎ<br>麦ごはん              | しろみ ական やさい<br>白身魚と野菜の<br>オムレツ | あじ<br>鯖のりビーンズ        | オリピックリレー給食<br>1972年ミュンヘンオリンピック       | ホキ 大豆                         | 牛乳                         | 米 麦<br>片栗粉<br>小麦粉<br>じゃがいも           | 油            | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな<br>ピーマン           | しょうが にんにく<br>たまねぎ あおのり                                | 619          | 26.0      |
| 9  | 金  | とちぎけん<br>栃木県    | ぎやうにやう<br>牛乳 | むぎ<br>麦ごはん              | ジャンボぎょうざ                        | かみなり汁                | しもつかれ                                | 大豆 油揚げ<br>とり肉 卵<br>豚肉         | 牛乳                         | 米 麦<br>片栗粉<br>ぎょうざの皮<br>小麦粉          | 油            | にんじん<br>こまつな<br>にら                       | だいこん かんぴょう<br>たまねぎ キャベツ<br>長ねぎ しょうが<br>にんにく           | 687          | 26.5      |
| 12 | 月  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | あき<br>秋のカレーライス          | カラフルサラダ                         | 梨                    |                                      | とり肉                           | 牛乳                         | 米 麦<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>小麦粉 さとう     | 油            | にんじん<br>こまつな<br>赤ピーマン<br>なし              | たまねぎ にんにく<br>しょうが ぶなしめじ<br>キャベツ コーン                   | 697          | 18.8      |
| 13 | 火  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | わかめじゃこ<br>ごはん           | レバカツ                            | ゆでキャベツ               | こじり<br>真汁                            | 豚肉 大豆<br>みそ                   | 牛乳<br>じゃこ                  | 米 麦<br>小麦粉<br>パン粉<br>じゃがいも           | 油            | にんじん<br>こまつな                             | キャベツ だいこん わかめ   | 674          | 32.6      |
| 14 | 水  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | ミートスパゲッティ               | ハニーサラダ                          | おかしな<br>めだまや<br>目玉焼き |                                      | 豚肉                            | 牛乳<br>チーズ                  | スパゲッティ<br>はちみつ<br>さとう                | 油            | にんじん<br>トマト<br>こまつな<br>黄桃                | にんにく しょうが<br>セロリー たまねぎ<br>キャベツ もやし 寒天                 | 713          | 26.2      |
| 15 | 木  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | ガーリックチャーハン              | スンドゥップ風スープ                      | わかめサラダ               |                                      | 豚肉 いか<br>みそ 豆乳<br>豆腐 あさり<br>卵 | 牛乳                         | 米 麦<br>さとう                           | 油            | にんじん<br>にら                               | にんにく たまねぎ<br>長ねぎ しょうが キムチ<br>えのきだけ もやし<br>キャベツ わかめ 寒天 | 599          | 26.3      |
| 16 | 金  |                 | ぎやうにやう<br>牛乳 | かしうさ<br>さつまいもパン         | きのこの<br>シチュー                    | バジルサラダ               | かしうさベーカリー                            | とり肉                           | 牛乳<br>無糖練乳                 | 小麦粉<br>さとう<br>さつまいも<br>じゃがいも         | 油<br>バター     | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                    | たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ まいだけ もやし<br>キャベツ バジル              | 672          | 23.3      |

【栄養価】

| 1回当たり平均<br>栄養摂取量(中学年) | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>g | 食物繊維<br>g | ビタミン  |       |      |    |     | 亜鉛<br>mg | 食塩<br>g |
|-----------------------|---------------|------------|---------|-------------|--------|-----------|-------|-------|------|----|-----|----------|---------|
|                       |               |            |         |             |        |           | A ㎍RE |       |      |    |     |          |         |
|                       |               |            |         |             |        |           | B1 mg | B2 mg | C mg |    |     |          |         |
| 10月の平均                | 647           | 25.5       | 21.0    | 342         | 3.0    | 4.7       | 636   | 0.39  | 0.64 | 28 | 3.1 | 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      |         |

【かかしうさベーカリー】

いつも給食で食べているパンはパン屋さんが作っていますが、かかしうさベーカリーの日は給食室で生地から手作ります。出来立てのパンを楽しみにしててください！  
小麦粉は北海道産の「春よ恋」を使用します。

| 日  | 曜日 | 10月献立表      |            |                                  |                          |                | 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<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) |
|----|----|-------------|------------|----------------------------------|--------------------------|----------------|---|---|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|---|-----------|-----------------|------------------|
|    |    | 行事<br>食育    | のみもの<br>飲物 | しゅじょく<br>主食                      | しゅさい<br>主菜               | ふくさい<br>副菜     | そもの<br>添え物  | ち<br>きんにく<br>血や筋肉をつくる   | ほね<br>ほね<br>骨や歯をつくる     | エネルギーのもととなる               |                                   | からだ<br>ちよえ<br>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                    | しつ   | 緑黄色野菜・果物                                | 淡色野菜・かいそう |                 |                  |
| 19 | 月  |             | 牛乳         | こぎつね寿司                           | ちやわんむ<br>茶碗蒸し            | しんじよの<br>すまし汁  |   |   | 豆腐                      | 牛乳                        | 米 麦<br>三温糖<br>片栗粉                 | 油                          | にんじん<br>ごまつな                               | れんこん<br>しいたけ<br>えのきだけ<br>しょうが<br>長ねぎのり  | 617       | 28.3            |                  |
| 20 | 火  | ちばけん<br>千葉県 | 牛乳         | むぎ<br>麦ごはん                       | いわしの<br>さんが焼き            | いづくさん汁         | ほうれんそうの<br>おひたし   |  | いわし とり肉<br>卵 みそ<br>ベーコン | 牛乳                        | 米 麦<br>片栗粉<br>さといも                | 油<br>バター                   | にんじん<br>しそ葉<br>ほうれんそう                      | 長ねぎ しょうが もやし<br>だいこん たまねぎ               | 627       | 26.9            |                  |
| 21 | 水  |             | 牛乳         | セルフコロッケパン                        |                          | オニオンスープ        | もやしのサラダ   |   | 豚肉 大豆<br>ベーコン 豆腐        | 牛乳                        | パン さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉<br>さとう | 油                          | にんじん<br>パセリ<br>ごまつな                        | たまねぎ もやし キャベツ                           | 658       | 23.4            |                  |
| 22 | 木  |             | 牛乳         | しんまい<br>新米ごはん<br>(こしひかり)         | ぶたにく とろふ<br>豚肉と豆腐の<br>煮物 | きんぴらごぼう        | かき<br>柿   | 新米<br>食べ比べ  | 豆腐 豚肉                   | 牛乳                        | 米 さとう<br>こんにゃく                    | 油                          | にんじん<br>さやいんげん<br>かき                       | はくさい 長ねぎ<br>ぶなしめじ ごぼう<br>れんこん           | 637       | 21.0            |                  |
| 23 | 金  |             | 牛乳         | しんまい<br>新米ごはん<br>(ミルキークイーン)      | さけ<br>鮭のホイル焼き            | コクうまみそ汁        | きりぼし だいこん<br>切干大根の煮物  |   | さけ みそ<br>油揚げ            | 牛乳                        | 米 さとう<br>じゃがいも                    | 油<br>バター                   | にんじん<br>ごまつな<br>さやいんげん<br>レモン              | たまねぎ えのきだけ<br>コーン 切干し大根                 | 615       | 27.5            |                  |
| 26 | 月  |             | 牛乳         | しんまい<br>新米ごはん<br>(つや姫)           | ぶたにく<br>豚肉の<br>しょうが焼き    | にらたま汁          |   |   | 豚肉 豆腐<br>卵              | 牛乳                        | 米 片栗粉                             | 油                          | にんじん<br>ごまつな<br>にら                         | しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし                   | 613       | 24.5            |                  |
| 27 | 火  |             | 牛乳         | しんまい<br>新米ごはん<br>(青天の霹靂)         | さば<br>さばみそ煮              | とうふ<br>豆腐のすまし汁 | ひじき煮  |   | さば みそ<br>大豆 油揚げ<br>豆腐   | 牛乳                        | 米 さとう<br>こんにゃく                    | 油                          | にんじん<br>ごまつな                               | ごぼう しいたけ れんこん<br>えのきだけ しょうが<br>はくさい ひじき | 610       | 27.0            |                  |
| 28 | 水  |             | 牛乳         | ココアパン                            | マカロニグラタン                 | トマトスープ         |   |   | とり肉 ベーコン                | 牛乳<br>無糖練乳<br>チーズ         | ココアパン<br>小麦粉 マカ<br>パン粉<br>じゃがいも   | 油<br>バター                   | トマト  | たまねぎ キャベツ                               | 673       | 24.2            |                  |
| 29 | 木  | 伊那市<br>給食   | 牛乳         | いなし<br>伊那市産のねぎを使った<br>やきとり丼      | けんちん汁                    | サツボテサラダ        |  | とり肉<br>いんげんまめ<br>油揚げ 豆腐   | 牛乳<br>練乳                | 米 麦 さとう<br>ぎつまいも<br>じゃがいも | 油                                 | にんじん<br>ごまつな               | にんにく しょうが<br>たまねぎ もやし 長ねぎ<br>きゅうり ごぼう だいこん | 685                                     | 24.3      |                 |                  |
| 30 | 金  | 校外<br>給食    | 牛乳         | 【セレクト給食】<br>①しょうゆラーメン<br>②みそラーメン | ナムル                      | かぼちゃドーナッツ      |  | 豚肉 みそ   | 牛乳                      | ラーメン<br>さとう<br>小麦粉        | 油<br>バター                          | にんじん<br>にら<br>ごまつな<br>かぼちゃ | しょうが にんにく<br>もやし キャベツ 長ねぎ<br>コーン           | 678                                     | 25.6      |                 |                  |

### 【郷土料理給食】

10月は千葉県と栃木県の郷土料理を提供します。

しもつかれ：栃木県の郷土料理。大根おろしと酒かすで鮭の頭、大豆、野菜を煮こんだ料理です。

給食では大豆と野菜、油揚げを大根おろしと酒かす、塩、しょうゆで煮こみます。

さんが焼き：千葉県の郷土料理。漁師さんが船で獲れた魚を細かく刻み、みそをつけて食べていました。それを山の仕事の時に、持って行き、山小屋で焼いて食べていたことから「山家焼き」と呼ばれるようになりました。

### 【新米食べくらべ】

10月は各地でお米が収穫され、新米が出回る時期です。22.23.26.27日はいつもと

違う種類のお米の新米を使用します。種類によって味や粒の大きさが違います。

違いを探してみてください。

22日：新潟県産こしひかり 23日：茨城県産ミルキークイーン  
26日：島根県産つや姫 27日：青森県産青天の霹靂

