

日	11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 (kcal)	たんぱく 質 (g)
	行事 食育	のみの 飲料	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	ちきんにく 血や筋肉をつくる		ほねや歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる							
							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								
2月		牛乳	むぎごはん	にくじゃが	こまつな 小松菜と油揚げの おひたし		豚肉 大豆 油揚げ 糸かつお	牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう	油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	633	23.4						
4水		牛乳	とり肉と卵のそぼろ丼		はるなめ 春雨スープ	にんじんツナサラダ	とり肉 豆腐 ツナ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 はるなめ	油	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし	637	27.0						
5木	カナダ	牛乳	メープル シロップトースト	さけのクリーム シチュー	プーティン	オリピックリレー給食 1976年モントリオールオリンピック	さけ	牛乳 無糖練乳 粉チーズ	食パン じゃがいも メープル粉 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	712	25.8						
6金		牛乳	ドライカレー		わかめサラダ	フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん 黄桃 パイナップル みかん	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし キャベツ	672	21.7						
9月		牛乳	り菜とさつまいも のごはん	いかの屋台焼き	ワンタンスープ	野菜チップス	いか 豚肉	牛乳	米 もち米 麦 栗 さつまいも さとう ワンタンの皮 じゃがいも	油	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ もやし ごぼう	678	26.0						
10火	江戸 東京 野菜	牛乳	【江戸東京野菜】 大蔵大根のおろしツナパスタ		オニオンスープ	マセドアンサラダ	ツナ ベーコン 豆腐 いんげんまめ	牛乳	スパゲッティ さとう じゃがいも	油	にんじん パセリ	だいこん レモン たまねぎ にんにく キャベツ コーン のり	627	25.5						
11水		牛乳	かいせんちゅうかどん 海鮮中華丼		野菜のピリ辛漬け	カルピスゼリー	豚肉 いか あさり えび	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな みかん	しょうが にんにく 長ねぎ だけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし きゅうり だいこん 寒天	593	23.8						
12木		牛乳	むぎごはん	カツオの竜田揚げ	えびくろ 江袋先生の 好きなみそ汁	野菜のからしあえ	かつお 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう 小麦粉 しらたき	油	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん しいたけ もやし	628	26.8						
13金		牛乳	【🍷かしうさバーカリー🍷] かしうさピザパン		ポトフ	野菜のソテー	ハム フランクフルト	牛乳 チーズ	小麦粉 さとう じゃがいも	油	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	625	22.4						

【栄養価】

中学年

1回当たり平均 栄養摂取量(中学年)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	654	26.1	20.6	350	2.9	5.4	504	0.43	0.58	32	3.1	2.6
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0

【給食のごはんの量について】

給食のごはんの量は学年で異なります。

低学年：120-125g 中学年：150-155g 高学年：170-175g

※コンビニおにぎりが100g程度



【江戸東京野菜：大蔵大根】

江戸東京野菜とは今から400年前の江戸時代から1960年頃まで東京で栽培されていた在来種の野菜です。現在は50種類の野菜が江戸東京野菜として、東京都で栽培されています。大蔵大根は白首大根の一種で現在の世田谷区大蔵周辺で昭和40年頃まで栽培されていました。その後、病気に強く、栽培しやすい青首大根の栽培が主流となり、姿を消してしまいました。平成に入り、大蔵大根は世田谷区を中心に栽培が再開しました。水分が少ないのが特徴です。

日	曜日	11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				
		行事 食育	の飲み物	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	ちきんにく 血や筋肉をつくる		けつほ 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		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
								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				
16	月		牛乳	マーボー豆腐丼	はるさめサラダ	オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油	にんじん オレンジ	にんにくしょうが たまねぎ だけのこ 長ねぎ きゅうり もやし わかめ	659	26.6			
17	火	新潟県	牛乳	ごはん (魚沼産 こしひかり)	栃尾揚げの そぼろ煮	けんちゃん汁	郷土料理給食：新潟県 白玉よもぎ団子	油揚げ とり肉 あずき	牛乳	米 さとう 片栗粉 こんにやく さといも 焼きふ 白玉粉 小麦粉	油	にんじん よもぎ	たまねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	712	28.4		
18	水		牛乳	カレーうどん	白菜の即席漬	いがぐり揚げ	豚肉 油揚げ	牛乳 生クリーム	うどん 片栗粉 さつまいも さとう 小麦粉 そうめん	バター 油	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ	725	23.7			
19	木		牛乳	あき たきこみご飯	わかさぎの いそへ揚げ	柳先生が 好きなみそ汁	オリンピックリレー給食 1980年モスクワオリンピック	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん こまつな	まいたけ ぶなしめじ だいこん たまねぎ あおのり わかめ	637	26.6		
20	金	07	牛乳	ピロシキ	ボルシチ	ヴィネグレットサラダ	豚肉 レンズまめ	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油	にんじん トマト かぶ菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり セロリー	610	25.9			
24	火	和食の日	牛乳	ごはん (雪若丸)	焼きたらの 和風あんかけ	豆腐のみそ汁	ひじき入り おひたし	たら 豆腐 油揚げ みそ 大豆 糸かつお	牛乳	米 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな	しいたけ だけのこ たまねぎ だいこん もやし わかめ ひじき	605	28.8		
25	水		牛乳	チリピーンズドック	クラムチャウダー	カラフルサラダ	豚肉 大豆 バーニ あさり いんげんまめ	牛乳 無糖練乳	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油	にんじん パセリ こまつな 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	667	29.0			
26	木	伊那市給食	牛乳	ローメン	中華スープ	パンチビーンズ	伊那市産 りんご	豚肉 とり肉 豆腐 大豆	牛乳	ラーメン 片栗粉	油	にんじん こまつな りんご	にんにく キャベツ もやし たまねぎ	666	33.9		
27	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ	かきたま汁	野菜のゆずかあえ	豆腐 とり肉 豚肉 豆乳 豆腐 卵	牛乳 ひじき	米 麦 パン粉 片栗粉	油	こまつな にんじん ゆず	たまねぎ えだまめ しいたけ 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	644	29.9		
30	月		牛乳	ハヤシライス	ヒヨコマメのサラダ	なし	豚肉 ひよこまめ	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん トマト こまつな なし	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	700	21.5			

【郷土料理給食：新潟県】

新潟県魚沼地方は県南に位置しています。山からのミネラル豊富な雪解け水を使ってお米を育てることができるため、おいしいお米となります。栃尾揚げは通常の油揚げの3倍の大きさ。大きさ、味ともに日本一とされています。



【姉妹都市伊那市交流給食】

11月26日は伊那市から「りんご・サンふじ」をいただきます。その日の主食は伊那市名物料理「ローメン」です。蒸し中華麺とキャベツ、羊肉を炒めてソースで味つけした料理です。給食では豚肉を使います。