

日曜日	12月前半献立表						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	しよく主食	しよさい主菜	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		からだの調子をととのえる							
							たんぱく質	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 火		牛乳	ポロネーゼ	白菜のスープ	スイートポテト		豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ さつまいも さとう	バター	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが セロリー たまねぎ はくさい えのきたけ しめじ	732	27.3						
2 水		牛乳	ミルク あげパン	ABCスープ	ブロッコリーの サラダ		ベーコン 豚肉 いんげんまめ	牛乳 練乳	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	613	22.0						
3 木		牛乳	ゆかりごはん	ししやもの ユリチーソースかけ	寺崎先生の 好きなみそ汁	野菜のおひたし		豆腐 みそ 大豆 油揚げ 糸かつお	牛乳 ししやも	米 小麦粉 さとう	油	ゆかり にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく だいこん もやし わかめ	636	29.3					
4 金	アメリカ	牛乳	バターライス	チリコンカン	コーンサラダ	オリンピックリレー給食 1984年ロサンゼルスオリンピック		ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	米 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ もやし コーン	667	24.5					
7 月		牛乳	ごはん (ミルク・リサス)	さわかき 西京焼き	かきたま汁	さつまいもと じゃこの あまからあげ		さわら 豆腐 卵 大豆	牛乳 じゃこ	米 さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも	油	こまつな にんじん	しょうが しいたけ 長ねぎ えのきたけ	698	32.8					
8 火	新宿 やさいの白	牛乳	白菜のうま煮丼	呉汁	杏仁豆腐		豚肉 大豆 みそ	牛乳	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな みかん パイン	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん	670	25.4						
9 水		牛乳	セルフフィッシュバーガー	カボチャのポタージュ	青菜のソテー		メルルーサー いんげんまめ ベーコン	牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン	631	24.8						
10 木		牛乳	チキンドリア	フィヤベース	オニオン ドレッシング サラダ		豆乳 とり肉 えび あさり	牛乳 生クリーム 粉チーズ	米 小麦粉 小麦粉 さとう じゃがいも	バター 油	トマト にんじん こまつな	セロリー たまねぎ しめじ にんにく もやし キャベツ	614	23.1						
11 金	山梨県	牛乳	ほうとう	野菜のからしあえ	信玄きなこもち		豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉	牛乳	ほうとう麺 さつまいも さとう わらび粉	油	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん しめじ ごぼう 長ねぎ もやし	662	27.1						

【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 ㎍RE	B1 mg	B2 mg			C mg
12月の平均	659	25.6	21.8	357	2.9	5.1	680	0.41	0.64	37	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

年内の給食は23日(水)が最終日となります。年明けは1月12日(火)からとなります。今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。

【八木先生献立：山梨県の郷土料理】

八木先生の出身地、山梨県の郷土料理が給食で登場します。山梨県の大部分が山地であるため、水田が少なく、昔、お米は貴重な食材でした。お米の代わりに「ほうとう」が食べられていました。「ほうとう」は小麦粉で作った平たいめんをみそと野菜を入れて、煮こむ料理です。野菜はかぼちゃを入れるのが定番です。給食ではより本場の味に近づけるために、山梨県の「甲州みそ」を使用します。



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)
	12月後半献立表						ちきんにく 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			
	行事食育	のみの飲物	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	たんぱくつ	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		
14月		牛乳	ごはん (ななつぼし)	さばのてりやき	やたかいせんせい 矢田貝先生の す好きなみそ汁	ひじき煮	さば 豆腐 みそ 大豆 油揚げ	牛乳	米 さとう 片栗粉 こんにゃく	油	こまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう しいたけ れんこん わかめ ひじき	642	29.4
15火	韓国	牛乳	むぎごはん	チーズタッカルビ	トックスープ	ナムル	とりにく 豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 さとう 片栗粉 トック	油	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん 長ねぎ もやし	678	25.6
16水		牛乳	ふゆやさい 冬野菜カレーライス		わかめサラダ	みかん	とりにく	牛乳 チーズ	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	油	にんじん ほうれんそう かぼちゃ みかん	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ わかめ	752	22.3
17木		牛乳	ツナごはん	レバポテあげ	こくうまみそ汁		ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	油	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	715	29.1
18金		牛乳	【かしうさペーカリー】 かしうさウインナーパン		コーンスープ	カレーソテー	ウインナー とりにく	牛乳	小麦粉 さとう じゃがいも 片栗粉	油 バター	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	599	20.6
21月	冬至	牛乳	とりだんごうどん		かぼちゃサラダ	きんかんゼリー	油揚げ とりにく 豆腐 いんげんまめ	牛乳 練乳	うどん 片栗粉 さとう じゃがいも はちみつ	油	にんじん こまつな かぼちゃ きんかん	えのきだけ はくさい しょうが 長ねぎ コーン	611	21.8
22火		牛乳	むぎごはん	すきやき風 肉豆腐	やまい 野菜のいそあえ		豚肉 豆腐	牛乳	米 麦 糸こんにゃく さとう	油	にんじん こまつな	はくさい 長ねぎ たまねぎ もやし のり	618	27.3
23水		牛乳	チーズパン	ローストチキン	トマトスープ	カラフルサラダ	抹茶ケーキ	とり手羽元 ペーコン	牛乳	チーズパン さとう はちみつ 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	トマト にんじん こまつな 赤ピーマン	664	23.1

【お米】

10月に実施した新米食べ比べが好評だったため、月に2回程度、和食の献立の日にもいつもと違う品種のお米を提供します。

7日：秋田県産ミルキープリンセス

ミルキークイーンと母型が同じ交配で誕生したお米。ミルキークイーンよりもモチモチとしているのが特徴です。

14日：北海道産ななつぼし

ほどよい甘みと粘りが特徴で、和食にあいます。北海道で一番作られている品種です。



【行事食：冬至】

今年の冬至は12月21日です。冬至は二十四節気のひとつで1年で1番昼が短い日です。かぼちゃは夏に旬を迎えますが冬まで保存ができ、甘みが増します。栄養も多くふくまれており、冬を乗り切るために、節目の日である冬至にかぼちゃを食べるようになったといわれています。冬至を過ぎると日がのびていくことから、運気が上がっていく日と考えられていました。にんじんなど「ん」が重なる食材を食べると運気が上がるといわれています。給食にも「ん」が重なる食材を使用します。