

| 日 | 曜日 | 1月献立表 | | | | | しよくひんとおもなはたらき | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく 質 (g) | | |
|----|----|-----------------|------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------|--|---|-------------------|------|
| | | 令和2年度 新宿区立柏木小学校 | | | | | ちきんく 血や筋肉をつくる | | ちきんく 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 | |
| | | 行事 食育 | の飲み 飲食物 | しよく 主食 | しよさい 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 | しつ | 緑黄色野菜・果物 | | | 淡色野菜・かいそう | |
| 12 | 火 | かがみ 開き | 牛乳 | 七草あなか ごはん | プリのてりやき | おしるこ | | 行事食：鏡開 | とりにく ぶり あすき | 牛乳 | 米 麦 さとう 片栗粉 もち | 油 | にんじん だいこん こまつな せり | だいこん かぶ 長ねぎ にんにく しょうが | 712 | 27.5 |
| 13 | 水 | | 牛乳 | むぎ 麦ごはん | おみくじコロケ | すまし汁 | | | 豚肉 大豆 ウインナー 豆腐 | 牛乳 チーズ | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 油 | にんじん ほうれんそう こまつな | たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが はくさい | 679 | 25.1 |
| 14 | 木 | | 牛乳 | とんじり 豚汁うどん | いかのしょうがやき | ポテトサラダ | | | 豚肉 油揚げ みそ いか いんげん豆 | 牛乳 | うどん さとう じゃがいも | 油 | にんじん こまつな | しいたけ たまねぎ ごぼう しょうが コーン きゅうり | 630 | 30.8 |
| 15 | 金 | はちま 島 | 牛乳 | ごはん | 八丈島産 わかめの煮つけ | かんも汁 | | 東京都八丈島給食 | きんめだい みそ | 牛乳 ヨーグルト | 米 さとう さつまいも | | にんじん こまつな あしたば レモン | しょうが たまねぎ | 665 | 28.2 |
| 18 | 月 | 6年生 献立 | 牛乳 | マーボー豆腐丼 | | はるさめサラダ | みかん | 6年生が考えた献立 | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ | 油 | にんじん みかん | 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 | 687 | 27.2 |
| 19 | 火 | 6年生 献立 | 牛乳 | パエリア | スペイン風 オムレツ | ガスパチョ | | 6年生が考えた献立 | ホキ あさり いか えび いんげん豆 ハム 卵 | 牛乳 | 米 麦 じゃがいも | 油 バター | にんじん トマト 赤ピーマン ほうれんそう | にんにく たまねぎ きゅうり | 677 | 32.6 |
| 20 | 水 | | 牛乳 | たきこみごはん | わかさぎの いそべあげ | やぎ 八木先生の 好きなみそ汁 | | 6年生が考えた献立 | とりにく 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 わかさぎ | 米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも | 油 | にんじん かぼちゃ | ごぼう たまねぎ わかめ あおのり | 689 | 30.0 |
| 21 | 木 | 和牛 献立 | 牛乳 | わぎゅうぎゅうどん 和牛牛丼 | | はくさい 白菜の臭汁 | オレンジ | | 和牛 大豆 みそ | 牛乳 | 米 さとう こんにやく 片栗粉 | 油 | にんじん こまつな オレンジ | しょうが たまねぎ だいこん はくさい | 751 | 32.1 |
| 22 | 金 | | 牛乳 | ココアパン | ポットパイ | シーフードサラダ | | 6年生が考えた献立 | とりにく いか みそ | 牛乳 無糖練乳 生クリーム | ココアパン パイ皮 小麦粉 | 油 バター | かぼちゃ にんじん ブロッコリー こまつな | たまねぎ キャベツ | 631 | 25.2 |
| 23 | 土 | 6年生 献立 | 牛乳 | おえかきオムライス | | フレンチサラダ | 焼きプリン | 6年生が考えた献立 | とりにく 卵 いんげんまめ | 牛乳 無糖練乳 | 米 麦 さとう じゃがいも | 油 | トマト にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 740 | 28.7 |
| 26 | 火 | 6年生 献立 | 牛乳 | カツオとたまのごはん | | わかめのみそ汁 | いそポテト | 6年生が考えた献立 | かつお 卵 豆腐 みそ | 牛乳 | 米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも | 油 | こまつな | しょうが たまねぎ わかめ あおのり | 653 | 27.2 |
| 27 | 水 | | 牛乳 | ソフト麺ミートソース | | バジルレタッ サラダ | 白玉フル ーツ ポンチ | | 大豆 豚肉 豆腐 | 牛乳 | スパゲッティ 小麦粉 さとう 白玉粉 | 油 | にんじん トマト こまつな みかん 黄桃 パイ | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ バジル | 707 | 28.5 |
| 28 | 木 | 6年生 献立 | 牛乳 | かつ丼 | | わかめサラダ | いちご | 6年生が考えた献立 | 豚肉 卵 | 牛乳 | 米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 | 油 | にんじん いちご | しょうが たまねぎ ごぼう もやし キャベツ わかめ | 695 | 24.0 |
| 29 | 金 | 初め | 牛乳 | ターメリック ライス | バターチキンカレー | ビーンズサラダ | | ネパール料理 ダカルシェフ給食 | とりにく ひよこ豆 いんげん豆 | 牛乳 ヨーグルト 生クリーム | 米 麦 さとう | 油 バター | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ | 746 | 21.8 |

【栄養価】

| 1回当たり平均 栄養摂取量(中学年) | エネルギー | | | | | | | | | | | 亜鉛 mg | 食塩 g |
|-----------------------|-------|-------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|----|--|----------|---------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | ビタミン | | | | | | |
| | Kcal | g | g | mg | g | A/gRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | | | |
| 1月平均 | 691 | 27.8 | 22.0 | 380 | 2.8 | 4.9 | 436 | 0.39 | 0.62 | 32 | | 3.4 | 2.4 |
| 柏木小摂取基準 | 670 | 26.8 | 21.5 | 350 | 3.0 | 5.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | | 2.0 | 2.0 |

【6年生が考えた献立】

6年生が家庭科の時間に献立作成を行いました。テーマを決めて、主食、主菜、副菜を考えました。よくできていた献立、思いが込められていた献立が給食に登場します。