

4月献立表

令和3年度 新宿区立柏木小学校

しょくひんとおもなはたらき

日	曜日	献立					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	のみもの 飲料	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる	ほや歯をつくる	エネルギーのもととなる		からだ 体 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	しつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう
8	木		牛乳	麦ごはん	マーボー豆腐	春雨サラダ		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	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ わかめ ねぎ きゅうり もやし	647	26.5
9	金		牛乳	わかめうどん	ししゃものいそべあげ		オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	うどん さとう 小麦粉	油	にんじん こまつな オレンジ	だいこん わかめ あおのり	613	30.1
12	月		牛乳	麦ごはん	新じゃがの煮物	ひじきいりおひたし	かつおぶしのふりかけ	とり肉 大豆	牛乳	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	油	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ もやし ひじき あおのり	624	23.8
13	火		牛乳	こぎつねごはん	サバの香味焼き	豆腐のみそ汁		とり肉 豆腐 油揚げ みそ サバ	牛乳	米 麦 こんにやく さとう	油	にんじん こまつな	しいたけ しょうが ねぎ だいこん わかめ	633	27.7
14	水		牛乳	きなこ豆乳トースト	ポトフ	ポテト&ごぼう チップスサラダ		きな粉 豚肉 フランクフルト	牛乳	食パン さとう じゃがいも はちみつ	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう	594	22.2
15	木	1年生 給食 開始	牛乳	チキンカレーライス		カラフルサラダ		とり肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな 赤ピーマン いちご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	693	21.4
16	金		牛乳	ミートソーススパゲッティ		にんじんツナサラダ		豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	スパゲッティ さとう	油	にんじん トマト こまつな レモン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ もやし	670	28.1
19	月		牛乳	ごはん (こしひかり)	サケの塩焼き	春キャベツのみそ汁	じゃこサラダ	サケ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 じゃこ	米 じゃがいも さとう		こまつな にんじん	キャベツ ねぎ もやし わかめ	588	31.5
20	火		牛乳	麦ごはん	ジャンボぎょうざ	中華風スープ	野菜のピリ辛漬け	豚肉 とり肉	牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	油	にら こまつな	キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし だいこん	623	21.7
21	水		牛乳	春野菜とえびのクリームライス		コーンサラダ		えび あさり	牛乳 生クリーム 無糖練乳	米 麦 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん ブロッコリー こまつな きよみオレンジ	キャベツ ふきのとう たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ もやし コーン	649	21.2
22	木		牛乳	焼肉丼		たまごコーンスープ	くきわかめサラダ	豚肉 みそ とり肉 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	油	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン クリームコーン キャベツ くきわかめ	634	22.4
23	金	ギリヤ	牛乳	ソトフラスパン	ムサカ	オリブオイル ドレッシング サラダ		豚肉 いんげんまめ	牛乳 生クリーム 無糖練乳 チーズ	ソトフラスパン 小麦粉 さとう	バター 油	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ なす もやし キャベツ パジル	637	25.7
26	月		牛乳	たけのこ ごはん	サワラの みそチーズ焼き	ほうれんそうの すまし汁	野菜のからしあえ	油揚げ さわら みそ 豆腐	牛乳 チーズ	米 麦 さとう	油	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	たけのこ えのきだけ しょうが はくさい もやし	607	28.6
27	火		牛乳	麦ごはん	手作りコロッケ	わかめのみそ汁	ゆできゃべつ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ わかめ	678	21.8
28	水	長崎県	牛乳	海鮮ちゃんぽんめん		浦上そばろ	郷土料理給食：長崎県	豚肉 えび いか あさり 豚肉 卵	牛乳	チャンポンめん こんにやく さとう 小麦粉 ざらめ	バター 油 ラード	にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ きくらげ ごぼう しいたけ	658	29.0
30	金		牛乳	【かしうさべーカレー】 かしうさいちごロール		チリコンカン	野菜の カレーソテー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも 片栗粉	バター 油	にんじん トマト ブロッコリー いちご	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし コーン	641	25.5

1回当たり平均 栄養摂取量(中学年)	エネルギー						ビタミン					亜鉛 mg	食塩 g
	Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	A ₁ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
	4月の平均	644	25.6	20.8	352	2.7	5.1	480	0.41	0.61	36		
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0	

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
1年生は15日(木)より給食が始まります。
給食費の初日引き落としは5月17日(月)になります。

