

日	曜日	6月前半献立表					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				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		行事 食育	のみもの 飲料	しゅしよく 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		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる						
								たんぱく質	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					
1	火		牛乳	チキンライス	下中たまねぎを 使った大豆入り	マセドアンサラダ	鶏肉 豆腐 ベーコン いんげんまめ	牛乳	米 麦 じゃがいも さとう	油	トマトジュース にんじん パセリ ピーマン 赤アブラ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	643	22.0				
2	水		牛乳	麦ごはん	肉じゃが	大豆入り 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 ごまつな	たまねぎ もやし	648	23.4				
3	木		牛乳	麦ごはん	香草焼き	ちゃんこ汁	野菜の からしあえ	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ たいこん ねぎもやし ひじき	646	27.8			
4	金	休	牛乳	チーズトースト	フィッシュ& チップス	スコッチブロス	ホキ 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 じゃがいも 麦	油	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	628	28.1				
7	月		牛乳	麦ごはん	マーボー豆腐	わかめサラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん	こんにやく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ わかめ	643	26.5				
8	火		牛乳	とりごぼう ごはん	焼きししゃもの ユリチーソースがけ	じゃがいもの みそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 麦 さとう じゃがいも	油	にんじん ごまつな	ごぼう 長ねぎ しょうが こんにやく たいこん わかめ	664	28.6				
9	水		牛乳	セルフチキンバーガー	クラムチャウダー	コールスローサラダ	鶏肉 あさり ベーコン いんげんまめ 豆乳	牛乳 無糖練乳	パン さとう 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン	630	26.8				
10	木		牛乳	麦ごはん	レバカツ	にらたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	にんじん ごまつな にら	キャベツ もやし	651	27.5				
11	金	入梅	牛乳	梅じゃこごはん	イワシのかばやき	じゃがいもの きんぴら	イワシ	牛乳 じゃこ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう こんにやく じゃがいも	油	にんじん さやいんげん 梅干し	しょうが ごぼう れんこん	647	24.7				
14	月		牛乳	ホワイトミートソーススパゲッティ	ハニーサラダ	あじさい ゼリー	豚肉 大豆 いんげんまめ	牛乳 無糖練乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ	油 バター 生クリーム	にんじん ぶどうジュース	こんにやく たまねぎ キャベツ もやし 寒天	720	28.7				
15	火		牛乳	麦ごはん	マトウダイと 野菜の甘酢あえ	パンチビーンズ	マトウダイ 大豆	牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	678	26.4				

※食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する可能性があります。
6月分の給食費の引き落とし日は6月17日(木)となります。

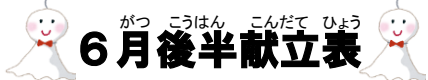

中学生

1回当たり平均 栄養摂取量(中学生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
6月の平均	654	25.6	20.7	364	2.7	5.1	587	0.39	0.62	32	3.1	2.3
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【伊那市給食】

姉妹提携都市の長野県伊那市から採れた「ブロッコリー」をいただきます。この時期にとれるブロッコリーは春型と呼ばれています。伊那市は長野県の中でも晴れの日が多く、降雪量が少ないことから、ブロッコリーをはじめ、アスパラガスや白ネぎの栽培がおこなわれています。



日曜日	 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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	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	くだもの 果物・デザート	ちきんにく 血や筋肉をつくる		ほねは 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	
							たんぱくしつ	カルシウム	たんすいかぶつ	しじつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
16	水		牛乳	チキンカレーライス	ヒヨコマメの サラダ	さくらんぼ (さとにしぎ)	とり肉 ひよこまめ	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん ごまつな さくらんぼ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	738	23.2		
17	木		牛乳	ゆかりごはん	サバのてりやき	真汁	カボチャサラダ	サバ 大豆 みそ いんげんまめ	牛乳	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油	ゆかり にんじん ごまつな かぼちゃ	しょうが だいこん コーン	662	24.4	
18	金		牛乳	かしうさ 白パン	チリコンカン	野菜ソテー	かしうさベーカリー給食	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	強力粉 さとう じゃがいも 片栗粉 バター	油 バター	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	642	27.1	
21	月	夏至	牛乳	たこめし	行事食：夏至	豚汁	夏野菜の即席漬	冷凍みかん	油揚げ たこ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 もち米 麦 さとう	油	にんじん さやいんげん オクラ みかん	ごぼう しいたけ だいこん 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ はくさい	625	22.7
22	火		牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	メバルの煮つけ	あおさのみそ汁	切り干し大根の 煮しめ		メバル 豆腐 みそ 高野豆腐	牛乳	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	にんじん	しょうが えのきたけ 切り干し大根 あおさ	628	24.7
23	水	沖縄慰霊の日	牛乳	おきなわ 沖縄そば	豆腐チャンプルー	郷土料理給食 沖縄県	いしがしまさん 石垣島産 冷凍パッパル		豚肉 豆腐 卵	牛乳	沖縄そば さとう 車ふ	油	万能ねぎ にんじん パインアップル	長ねぎ しょうが キャベツ もやし	622	29.0
24	木	伊那市給食	牛乳	ターメリック ライス	伊那市産パッパルを使ったシチュー	カラフルサラダ			とり肉 いか あさり	牛乳 無糖練乳	米 麦 小麦粉 さとう パター	油 バター 生クリーム	にんじん ブロッコリー ごまつな 赤ピーマン	たまねぎ コーン にんにく キャベツ マッシュルーム	661	21.5
25	金	開校記念日	ゾウ	てまき 手巻き寿司	とりのからあげ	白菜のすまし汁	開校記念日給食		ツナ とり肉 豆腐	ショア	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉	油	にんじん ごまつな	きゅうり にんにく しょうが えのきたけ はくさいのり	649	22.1
28	月		牛乳	きなこあげパン	ポークスープ	和オト レッツガ サラダ	祝		きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	油	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	673	24.6
29	火		牛乳	ごはん (ななつぼし)	サケの ちゃんちゃん焼き	野菜のしらすあえ	だいご 大学いも		サケ みそ 大豆	牛乳 じゃこ	米 さとう さつまいも はちみつ	油	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	654	28.3
30	水	夏越のはらえ	牛乳	わかめ豚肉うどん	野菜の 梅おかかあえ	水無月	行事食：夏越のはらえ		豚肉 油揚げ 粉かつお あずき	牛乳	うどん さとう 白玉粉 小麦粉		にんじん ごまつな 梅干し	だいこん もやし キャベツ わかめ	643	24.3

【行事食：夏至】

6月21日は太陽が1番長く出ている日、夏至です。夏至は田植えが始まる時期で、稲の根がしっかり根付くように、稲の実が吸盤のように立派に実のるようにとたこを食べる習慣があります。行事食で季節を感じましょう！



【行事食：夏越のはらえ】

夏越のはらえとは6月30日に昔から日本で行われてきた行事です。1年の半分が終わり、半年分の起きた悪いことやよくないことをはらって、その後の半年の健康を願います。

京都府ではいろいろの上甘くにた小豆をのせた水無月という和菓子を食べる文化があります。給食室で手作りします。

