

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		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	水	防災の日	牛乳	麦ごはん わかめのふりかけ	ほっけの塩焼き	すいとん	野菜の即席漬け	粉かつお ほっけ とり肉	牛乳 じゃこ	米 麦 小麦粉	油	にんじん こまつな	長ねぎ たまねぎ しいたけ とうがん しょうが キャベツ はくさい わかめ	633	26.9		
2	木		牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	たまごや 卵焼き	とんじろ 豚汁	野菜の ゆずかあえ	行事食：防災の日 とり肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 さとう こんにやく じゃがいも	油	にんじん こまつな ゆず	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	680	26.6		
3	金		牛乳	かしうさ ミルクパン	サケのシチュー	やさしい 野菜ソテー	かしうさベーカリー	サケ	牛乳 無糖練乳	小麦粉 三温糖 じゃがいも	バター 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ コーン マッシュルーム にんにく もやし えのきたけ	657	26.6		
6	月		牛乳	ミートソーススパゲッティ	郷土料理給食 栃木県 ぎょうざめし	コールスロー サラダ	ヨーグルト 手作り ブルーベリーソース	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ さとう	油	にんじん トマト ブルーベリー	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ コーン	714	29.1		
7	火	栃木県	牛乳	かみなり汁	ゆばい 湯葉入り おひたし			豚肉 とり肉 卵 大豆 油揚げ 湯葉 糸かつお	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	油	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ねぎ かんぴょう たまねぎ もやし	645	26.8		
8	水		牛乳	パンチビーンズ	かいせんちゅうかどん 海鮮中華丼		あんじんと豆腐入り フルツォ ソフ	豚肉 いか あさり えび 大豆	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	油	にんじん こまつな みかん 黄桃 パイナップル	しょうが にんにく ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし 寒天	701	31.1		
9	木	重陽	牛乳	ブリのてりやき	きく 菊としんじょの すまし汁	きりぼ だいこん 切干し大根 の煮物	行事食：重陽の節句	ブリ タラ 豆腐 油揚げ	牛乳	米 もち米 麦 粟 さつまいも 片栗粉	油	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが えのきたけ ねぎ 菊の花 切干し大根	677	28.5		
10	金		牛乳	トルティーヤ	オリブオイル ドレッシング サラダ	世界の料理 スペイン	グレープ ゼリー	ホキ あさり いか えび ハム 卵	牛乳	米 麦 じゃがいも さとう	油	にんじん トマト パプリカ ほうれんそう フロコリー ぶどうジュース	にんにく たまねぎ キャベツ 寒天	725	31.7		
13	月	東京産 食材	牛乳	キムタク ごはん	ひめ 姫とうがんと じゃがいもの そぼろ煮	やさしい 野菜のじゃこあえ	東京都食材給食	豚肉 とり肉 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな さやえんどう	しょうが 白菜 キムチ たくあん とうがん たまねぎ もやし	650	25.5		
14	火		牛乳	麦ごはん	せいことうふ 西湖豆腐	やさしい 野菜のピリ辛漬け		豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし だいこん	634	25.5		

※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。  
9月分の給食費の引き落とし日は9月17日(金)となります。

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 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A <sub>1</sub> gRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
9月の平均	671	27.1	20.3	353	3.4	5.2	769	0.40	0.67	32	3.3	2.5
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【東京都食材給食】

13日の給食では東京都八王子市で収穫された「姫とうがん」を使用します。姫とうがんは通常のとうがんと比べて小ぶりなとうがんです。17日の給食では小笠原諸島で穫れた「カジキマグロ」を使用します。東京都の食材を給食で味わってください。

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	のみの飲料	主食	主菜	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		
15	水		牛乳	北海道産ほたてが入ったシーフードカレーライス	わかめサラダ		ぶどう	いか えび あさり ほたて	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんじん ぶどう	にんにく たまねぎ もやし キャベツ わかめ	692	22.9	
16	木		牛乳	ガーリックトースト	クラムチャウダー		にんじん ツナサラダ	ベーコン あさり とり肉 ツナ いんげんまめ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし	650	26.1	
17	金	東京産食材	牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	小笠原産キハダマグロの電田揚げ		じゃがいものみそ汁 ひじき煮	キハダマグロ みそ 大豆 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも 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 しじき わかめ れんこん ひじき わかめ	659	28.0	
21	火	十五夜	牛乳	たきこみごはん	焼きししゃも		わかめのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	米 もち米 麦 さとう 白玉粉 じゃがいも 片栗粉	油	にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ だいこん わかめ	695	26.3	
22	水	お彼岸	牛乳	かきたまうどん	野菜のからしあえ		野菜のみそ汁	豆腐 とり肉 卵 きな粉 あずき	牛乳 調理用牛乳	うどん 米 さとう もち米		こまつな にんじん	しいたけ ねぎ えのきたけ もやし	670	27.4	
24	金		牛乳	ごこ五穀ごはん	ココロからあげ		呉汁	あずき 大豆 とり肉 豚肉 みそ	牛乳	米 小麦 あわび さとう 小麦粉 じゃがいも	油	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし はくさい ねぎ	685	29.8	
27	月		牛乳	ココアパン	奥久慈なすのミートグラタン		ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	ココアパン さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	にんじん トマト	なす にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	666	28.8	
28	火		牛乳	秋のかきあげ丼			豆腐のみそ汁	いか えび 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 干しえび	米 小麦 さつまいも 小麦粉 さとう	油	こまつな にんじん	たまねぎ 長ねぎ もやし わかめ のり	659	24.4	
29	水		牛乳	ドライカレー			カラフルサラダ	豚肉 大豆	牛乳	米 小麦 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな パプリカ ブロッコリー オレンジ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ コーン	635	23.0	
30	木		牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	サバのみそだれ焼き		じゃがいもと高野豆腐の煮物	さば みそ 高野豆腐	牛乳	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油	にんじん さやえんどう	たまねぎ	686	25.4	

【行事食：十五夜】

1年で1番美しいとされる「中秋の名月」が見ることが出来る日を「十五夜」と呼びます。十五夜は旧暦の8月15日で、年によって日にちが異なります。今年は9月21日です。米の収穫の時期と重なることから収穫したお米でお団子を作り来年の豊作を願って月にお供えし、「中秋の名月」を楽しんだのが始まりと言われています。



【行事食：秋のお彼岸】

春分、秋分の日を中日とし、前後3日間を彼岸と呼びます。お彼岸には昔から「ぼたもち・おはぎ」が食べられてきました。それぞれの季節に咲く花が名前の由来となっています。あんこを作るために使う小豆が秋に収穫され、やわらかいことから秋のお彼岸に食べる「おはぎ」は粒あんで作ります。

