

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3年度 新宿区立柏木小学校					血や筋肉をつくる		エネルギーのもととなる		からだの調子をとのえる						
		行事 食育	の飲み物	主食	主菜	副菜	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			
12	水	かがみ びら 開き	牛乳	ごはん (ひとめぼれ)	まつかぜや 松風焼き風つくね	行事食：鏡開 お雑煮	野菜のおひたし			とり肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 糸かつお	牛乳	米 さとう 片栗粉 もち ごま		ごまつな にんじん	長ねぎ しいたけ たまねぎしょうが えのきだけ もやし	688	27.9
13	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	おみくじコロッケ	こづゆ	ゆで野菜			豚肉 大豆 ワインナー	牛乳	米 麦 てまりふ じゃがいも 小麦粉 パン粉 しらたき さといも	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ もやし ごぼう しいたけ きくらげ	701	23.3
14	金		牛乳	ほっかいどう 北海道みそを使ったみそラーメン	や 焼きシヤモ					豚肉 みそ あずき	牛乳 シヤモ	中華めん 白玉粉 さとう	あぶら ラード	にんじん にら	しょうが にんにく もやしキャベツ 長ねぎ コーン	669	28.9
17	月	6年生 献立	牛乳	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐	カラフルサラダ	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	あぶら	にんじん ごまつな 赤ピーマン オレンジ	にんにくしょうが たまねぎ だけのご キャベツ コーン	673	27.9
18	火		牛乳	ごはん (ミルキーン)	ちくまや 干草焼き	とうきょうさん 東京産さといもが はい 入った豚汁			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 さといも	あぶら	にんじん ごまつな	だけのご ほう だいこん 長ねぎ ひじき	672	25.9	
19	水	6年生 献立	牛乳	ナン	バターチキン カレー	ひよこまめの サラダ	6年生が考えた献立 世界の料理：インド			とり肉 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 調理用牛乳	ナン さとう はちみつ	あぶら バター	トマト 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	688	24.6
20	木		牛乳	かいせいや 海鮮中華丼	パンチピーンズ	カルピス ゼリー			豚肉 いか あさり えび 大豆	牛乳 寒天	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん ごまつな みかん	しょうが にんにく 長ねぎ だけのご きくらげ たまねぎはくさい もやし	691	30.2	
21	金	6年生 献立	牛乳	ごはん (コシヒカリ)	ブリのてりやき	とうふ 豆腐のみそ汁	6年生が考えた献立			フリ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さとう 片栗粉		ごまつな にんじん ゆず	にんにくしょうが 長ねぎ キャベツ もやしわかめ	657	27.4
24	月	6年生 献立	牛乳	かきあげうどん	きんぴら	ごぼうれんこん	6年生が考えた献立			豚肉 油揚げ いか えび	牛乳 干しえび	うどん さとう さつまいも 小麦粉 こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな さやいんげん りんご	ぶなしめじしいたけ たまねぎ ごぼう れんこん わかめ	657	26.0
25	火	鹿児島 県	牛乳	郷土料理給食：鹿児島 けいはん	キピナゴの からあげ	焼きいも べに (紅はるか)			とり肉 卵	牛乳 キピナゴ	米 麦 片栗粉 さとう 小麦粉 さつまいも	あぶら	ごまつな	しいたけのり	701	24.6	
26	水	6年生 献立	牛乳	ハニー トースト	サケのクリーム シチュー	わかめサラダ	6年生が考えた献立			サケ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン さとう はちみつ 小麦粉 じゃがいも	あぶら バター	にんじん れんこん みかん	たまねぎ コーン マッシュルーム もやし キャベツ わかめ 寒天	647	25.7
27	木		牛乳	ドライカレー	バジルサラダ	フルーツ ヨーグルト			豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう バター	あぶら バター	にんじん ごまつな 黄桃 パイン みかん	にんにくしょうが たまねぎセロリ もやしキャベツバジル	706	24.3	
28	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	ジャンボぎょうざ	ちゅうか 中華スープ	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	あぶら	にら ごまつな	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさい きゅうり もやし だいこん	646	23.8
31	月		牛乳	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	野菜のからしあえ			豚肉 大豆	牛乳	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし	645	22.6	

【栄養価】

中学生

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月平均	674	25.9	20.5	350	2.8	5.1	541	0.43	0.63	30	3.2	2.2
柏木小摂取基準	680	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	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。