

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	ちよんにく 血や筋肉をつくる		ほねや歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだの調子をとのえる	
							たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			たんぱく質	たんぱく質
1	火		牛乳	いわつ 岩津ねぎととり肉のやきとり丼	こまつな 小松菜のスープ	郷土料理給食 秋田県	とり肉	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	こまつな にんじん	にんにく しょうが	680	23.5		
2	水	秋田県	牛乳	ごはん (あきたこまち)	ハタハタの からあげ		ハタハタ	牛乳	米 こんにやく	あぶら	にんじん せり	いぶりがっこ	659	22.8		
3	木	6年生 献立	牛乳	アナゴと卵の恵方巻	しょうが 鬼除け汁		アナゴ	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	こまつな にんじん	しいたけ	704	29.9		
4	金		牛乳	むぎごはん	高野豆腐のうま煮	行事食：節分	とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉	あぶら	にんじん	たまねぎ	726	33.1		
7	月	6年生 献立	牛乳	さかや 深谷ねぎを使ったつけめん	さつまいもの てんぷら	みかん	豚肉	牛乳	ラーメン さとう	あぶら	こまつな かぼちゃ	長ねぎ	690	27.5		
8	火	6年生 献立	牛乳	むぎごはん	ポテトサラダ フライ		豚肉	牛乳	米 麦 小麦粉	あぶら	にんじん 小松菜	たまねぎ	734	22.1		
9	水	タム 2リッパ	牛乳	コッペパン	クジラの竜田あげ	タイムスリップ給食	クジラ	牛乳	コッペパン	あぶら	トマト	しょうが	648	31.4		
10	木		牛乳	うま塩豚丼	たまご 卵スープ	イチゴ	豚肉	牛乳	米 麦 片栗粉	あぶら	にんじん	長ねぎ	682	25.4		
14	月	6年生 献立	牛乳	しょく 食パン	北海道生クリームを つか 使ったシチュー	チョコレート ケーキ	とり肉	牛乳	食パン	あぶら	にんじん	たまねぎ	697	24.8		
15	火		牛乳	ごはん (ゆきさやか)	サケとじゃがいもの チーズ焼き		サケ	牛乳	米 じゃがいも	あぶら	こまつな	しょうが	665	32.6		
16	水	タム 2リッパ	牛乳	ソフト麺ミートソース	オニオンスープ	タイムスリップ給食	大豆	牛乳	ソフトめん	あぶら	にんじん	しょうが	685	29.5		
17	木		牛乳	とりごぼろ	焼きシヤモの ユーリチソースがけ		とり肉	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	にんじん	しょうが	663	29.7		
18	金	6年生 献立	牛乳	タコス風パン	世界の料理：メキシコ	バジルサラダ	豚肉	牛乳	ミルクパン	あぶら	にんじん	たまねぎ	648	27.5		
19	土		牛乳	シーフードカレーライス	わかめサラダ		イカ	牛乳	米 麦 小麦粉	あぶら	にんじん	たまねぎ	705	26.1		
22	火		牛乳	ごはん (つや姫)	サバの香味焼き		サバ	牛乳	米 じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが	666	28.2		
24	木	6年生 献立	牛乳	おきなわ 沖縄そば	豆腐のチャンプル	郷土料理給食：沖縄県	豚肉	牛乳	おきなわそば	あぶら	にんじん	長ねぎ	717	25.6		
25	金		牛乳	りんごの コンポートパン	かしうさベーカリー		ベーコン	牛乳	小麦粉	あぶら	にんじん	たまねぎ	645	25.7		
28	月	シエ 給食	牛乳	むぎごはん	とりのからあげ	シエ給食：中華料理	とり肉	牛乳	米 麦 小麦粉	あぶら	にんじん	しょうが	730	25.3		

1回当たり平均 栄養摂取量(4年)	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	B1	B2	C		
2月平均	687	27.4	22.5	353	2.7	5.3	370	0.43	0.58	32	3.1	2.5
柏木小摂取基準	670	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。