

日	曜日	4月献立表					令和4年度 新宿区立柏木小学校						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
		行事 食育	の飲み物 飲料	主食	主菜	副菜	果物・デザート	しょくひんとおもなはたらき							
								ちきんにく 血や筋肉をつくる		あしは 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	たんずいかぶつ	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう										
8	金		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	あぶら	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	626	29.1
11	月		牛乳	ごはん (つや姫)	サバのみそ焼き	けんちん汁	野菜のからしあえ	サバとり肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	米 さとう こんにやく さといも	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ もやし	587	26.8
12	火		牛乳	ココアパン	ポテトグラタン	ゴボウチップス サラダ		豚肉 大豆	牛乳 無糖練乳 生クリーム チーズ	ココア じゃがいも 小麦粉 パン粉 はちみつ	バター あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう	635	23.8
13	水		牛乳	しょうゆラーメン	焼きシシャモ	スパイシーポテト		豚肉	牛乳 シシャモ	中華めん さとう じゃがいも	ラード あぶら	こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ 長ねぎ メンマ	586	28.8
14	木		牛乳	春どれだけのこ ごはん	ツナ卵焼き	豆腐のみそ汁	きんぴらごぼう	油揚げ ツナ 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう つきこんにやく	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ しょうが たまねぎ ごぼう れんこん わかめ	666	30.5
15	金	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		いちご (とちおとめ)	とり肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	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	684	21.1
18	月		牛乳	セルフハンバーガー	コーンスープ	ブロッコリーサラダ		豚肉 豆腐 とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム 無糖練乳	パン パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン キャベツ	624	29.4
19	火		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	きり干し大根の 煮物	サケ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	春キャベツ 切干し大根	593	28.8
20	水	入学 進級 祝い	牛乳	ちらし寿司	とりのからあげ	白菜のすまし汁	入学・進級祝い給食	とり肉 油揚げ エビ とり肉 豆腐	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉	あぶら	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ にんにく しょうが えのきたけ はくさい	673	28.0
21	木		牛乳	麦ごはん	新じゃがのそぼろ煮	野菜のじゃこあえ	わかめのふりかけ	とり肉 高野豆腐 大豆 粉かつお	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ もやし 長ねぎ わかめ	636	29.4
22	金	愛知県	牛乳	ひやしきしめん	春キャベツの 即席漬	郷土料理給食：愛知県	おに 鬼まんじゅう	油揚げ かまぼこ とり肉	牛乳	ぎしめん さとう 白玉粉 さつまいも 小麦粉		にんじん こまつな	長ねぎ しょうが 春キャベツ はくさい わかめ	638	22.8
25	月		牛乳	かいせんちゅうかどん 海鮮中華丼	あおのりピーズ	カラマンダリン		豚肉 イカ あさり エビ 大豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな カラマンダリン	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし あおのり	608	31.1
26	火		牛乳	麦ごはん	ジャンボぎょうざ	たまご 卵スープ	野菜のピリ辛漬	豚肉 とり肉 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	あぶら	にら	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい きゅうり だいこん	600	25.7
27	水		牛乳	ペンネボロネーゼ	バジルドレッシング サラダ	世界の料理：イタリア	ティラミス風 チーズケーキ	豚肉 卵	牛乳 クリーム マカルーン 生クリーム	ペンネマカロニ さとう 小麦粉	オリーブオイル	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ もやし キャベツ バジル 寒天	668	27.3
28	木		牛乳	【かしうさペーカーリー】 かしうさピザパン	ABCスープ	野菜ソテー		とり肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	強力粉 さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく もやし えのきたけ	607	27.2

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 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A ㎍RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4月の平均(4年生)	629	27.3	22.2	364	2.9	7.5	512	0.40	0.61	29	3.3	2.4
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	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(金)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(火)になります。

