

日	曜日	令和4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)		
		9月前半献立表		行事食			ちきんく		エネルギーのもととなる		からだの調子をととのえる					
		行事食育	の飲み物	主食	主菜	副菜	果物・デザート	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	木	ぼうさい 防災の日	牛乳	麦ごはん じゃこのふりかけ	だし いり たまごや 出汁入り卵焼き	すいとん	こまつなの おひたし	行事食：防災の日	とり肉 卵 大豆 油揚げ	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しじょう とうがん もやし	654	31.9
2	金		牛乳	ごはん (つや姫)	ホッケの塩焼き	じゃがいもと 高野豆腐の煮物			ホッケ とり肉 高野とうふ	牛乳	米 しらたき じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ	607	28.7
5	月	いなし 伊那市	牛乳	伊那市産きのこを使った ペペロンチーノ		トマトスープ	伊那市給食	りんごの 蒸しケーキ	ベーコン 豚肉	牛乳	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら バター	とうがらし トマト こまつな りんご りんごジュース	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ	660	24.2
6	火	みやぎけん 宮城県	牛乳	麦ごはん	チキン南蛮	ひやじり 冷汁	郷土料理給食：宮城県	きゅうりの ピリ辛漬	とり肉 みそ とうふ	牛乳 じゃこ	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	パセリ	しょうが たまねぎ なす きゅうり みょうが 長ねぎ にんにく	653	27.1
7	水		牛乳	ガーリック トースト	ABCスープ	にんじんサラダ		りんごの ゼリー	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	食パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら バター	パセリ にんじん こまつな りんごジュース	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	605	23.8
8	木	じゅうごや 十五夜	牛乳	たきこみ ごはん	焼きシヤモ	じゃがいもの みそ汁	行事食：十五夜	みたらし だんご	とり肉 油揚げ みそ とうふ	牛乳 シヤモ	米 もち米 麦 さといも さとう 白玉粉 じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ	しいたけ だいこん わかめ	613	26.4
9	金	ちやうよう 重陽	牛乳	ごはん (今すり米)	カツオの竜田あげ	きくとしんじよの すまし汁	行事食：重陽の節句	きりほ だいこん 煮つけ	カツオ タラ とうふ 油揚げ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが えのきだけ 長ねぎ 菊 切干し大根	631	34.4
12	月		牛乳	ツナごはん	イカのしょうが焼き	いぐさ 豚汁			ツナ イカ 豚肉 みそ とうふ	牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	607	30.9
13	火		牛乳	ジャンバラヤ	クラムチャウダー	コーンサラダ	世界の料理:アメリカ		豚肉 アサリ ウィンナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 無糖練乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら バター	トマトジュース にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	649	23.6
14	水		牛乳	野菜たっぷりしょうゆラーメン	あおのりビーンズ			ぶどう (巨峰)	豚肉 大豆	牛乳	中華めん さとう 小麦粉 片栗粉	あぶら ラード	こまつな 巨峰	しょうが にんにく もやし たまねぎ 長ねぎ メンマ あおのり	600	31.4

※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。
9月分の給食費の引き落とし日は9月20日(火)となります。

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 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月の平均	639	28.2	21.4	345	3.1	7.2	651	0.40	0.62	26	3.2	2.5
柏木小学校基準	630	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【行事食：十五夜】

1年で1番美しいとされる「中秋の名月」を見ることが出来る日を「十五夜」と言います。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(2022年)は9月10日です。米の収穫の時期と重なることから、収穫した米でおだんごを作り、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。



日曜日	令和4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)			
	9月後半献立表						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		
	行事食育	のみの飲物	主食	主菜	副菜	果物・デザート	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	木		牛乳	ごはん (ミルキー)	メカジキのバター焼き	さつまい	五目きんぴら	メカジキ 油揚げ とり肉 みそ	牛乳	米 さつまいも ごんにやく さとう	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	えのきだけ ごぼう れんこん	635	27.1		
16	金		牛乳	かしうさ マロンパン	チリコンカン	野菜ソテー	かしうさベーカリー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	小麦粉 さとう 栗 70%クリーム 70%ビュレ ジャがいも	あぶら	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ グリンピース もやし コーン	641	27.9		
20	火		牛乳	かきたまうどん	野菜のからしあえ	行事食：お彼岸	おはぎ 食べ比べ	とうふ とり肉 卵 きなこ あずき	牛乳 ジャコ	うどん 片栗粉 米 さとう もち米		こまつな にんじん	しいたけ 長ねぎ えのきだけ もやし	670	29.5		
21	水		牛乳	セルフサーモンバーガー	ポトフ		ヨーグルト りんごソース かけ	サケ フランクフルト	牛乳 ヨーグルト	パン 小麦粉 ジャがいも さとう	あぶら	にんじん りんご	にんにく たまねぎ キャベツ	666	32.7		
22	木	伊那市	牛乳	ごはん (今ずり米)	伊那市給食	タラのてりやき	ワンタン卵スープ	じゃがいもと ひじきの煮物	伊那市産梨 (二十世紀)	タラ 豚肉 卵 大豆	牛乳	米 さとう 片栗粉 ワンタン皮 ごんにやく ジャがいも	あぶら	にんじん こまつな 梨	にんにく しょうが しいたけ もやし 長ねぎ ごぼう れんこん ひじき	613	28.4
26	月		牛乳	むぎごはん	マナーとうふ	わかめサラダ		豚肉 とうふ みそ	牛乳 ジャコ	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのご 長ねぎ もやし キャベツ わかめ	631	29.7		
27	火		牛乳	焼肉丼	中華風スープ		フルーツ ポンチ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな いら 白桃 みかん	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい	682	23.5		
28	水		牛乳	チキンカレーライス	ひよこ豆のサラダ		オレンジ	とり肉 ひよこ豆	牛乳	米 麦 ジャがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな オレンジ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	670	25.5		
29	木		牛乳	むぎごはん	レバポテあげ	とうふのみそ汁	わかめのふりかけ	豚肉 とうふ 油揚げ みそ カツオ節	牛乳 ジャコ	米 麦 ジャがいも 片栗粉 さとう	あぶら	こまつな	だいこん 長ねぎ わかめ	643	29.3		
30	金		牛乳	ごはん (金札米)	高野とうふと 野菜のうま煮	ポテトサラダ		とり肉 高野とうふ 白いんげん豆	牛乳	米 片栗粉 ごんにやく さとう ジャがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう だけのこ コーン きゅうり	647	27.0		

【伊那市給食】

新宿区の姉妹提携都市、長野県伊那市からとれたての野菜、果物、きのこを送っていただいています。今月はりんご、梨、しめじ、えのきだけ、米を使用します。

20日の「ヨーグルとりんごソースかけ」のりんごソースは伊那市産の「シナノドルチェ」という品種のりんごを使って作ります。



【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。

