

日	曜日	12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4年度 新宿区立柏木小学校					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	しよく主食	しよく主菜	ふきい副菜	デザート	たんぱくしつ	乳製品・小魚	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	
1	木	入イ	海鮮 パエリア	トリティーシャ	オリーブオイル ドレッシング サラダ	サッカーWカップ応援給食 スペイン料理	ゼリー	アサリ イカ エビ ベーコン 卵	牛乳 寒天	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト パプリカ ほうれんそう フロッキー ぶどうジュース みかん いちご	にんにく たまねぎ キャベツ	674	29.3	
2	金		ごはん (ミルク-クイーン)	タラのてんぷら	かしわぎしょう 柏木小でとれた だいこん つか 大根を使った おでん汁	野菜のゆずかあえ		タラ がんも あげボール うすら卵 アサリ	牛乳	米 小麦粉 さとう こんにゃく	あぶら	にんじん こまつな ゆず	だいこん はくさい もやし ほしほり	644	32.4	
5	月		マーボーとうふ丼		わかめサラダ		ヨーグルト りんごジャム	ふた肉 とうふ みそ	牛乳 じゃこ ヨーグルト	米 麦 さとう 片栗粉	あぶら	にんじん りんご	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 長ねぎ もやし キャベツ 寒天 わかめ	706	32.5	
6	火	山梨県	郷土料理給食：山梨県 かぼちゃのほうとう		じゃがいもと ひじきの煮物		信玄きなこ もち	ふた肉 油あげ みそ 大豆 きなこ	牛乳	ほうとうめん さつまいも 白玉粉 こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ 長ねぎ こぼろしいたけ れんこん ひじき	717	27.9	
7	水	東京都	八丈フルーツ レモントースト	クラムチャウダー	ごぼう&ポテト チップスサラダ	東京都食材給食		ベーコン アサリ とり肉 白いんげん豆	牛乳 無糖練乳	食パン じゃがいも 小麦粉 はちみつ	あぶら バター	にんじん こまつな レモンジャム	たまねぎ キャベツ ごぼう	624	23.7	
8	木		バターライス	チーズイン ハンバーグ	野菜たっぷり たまご 卵スープ	夢オレンジ&はれひめ		ふた肉 とうふ 卵	牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 片栗粉 さとう バター	あぶら バター	にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ しめじ もやし	632	27.1	
9	金		かぼちゃカレーライス		ブロッコリー サラダ		かんきつ 食べ比べ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ ブロッコリー 夢オレンジ はれひめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	692	24.4	
12	月		ごはん (ゆきさやか)	サケフライ	とうふのみそ汁			サケ とうふ 油あげ みそ 大豆	牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら	こまつな にんじん	もやし わかめ	638	31.5	
13	火		とり肉と卵のそぼろ丼		中華スープ			とり肉 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	あぶら	こまつな なら	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい きゅうり だいこん	616	26.5	
14	水		キムタクごはん	ツナ入り卵焼き	けんちん汁			ふた肉 ツナ 卵 とり肉 油あげ とうふ	牛乳	米 麦 こんにゃく さといも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが キムチ たくあん たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	653	30.5	
15	木		ごはん (さきほこれ)	からあげ食べ比べ (もも・むね)	じゃがいものみそ汁		こまつな 小松菜のおひたし	とり肉 とうふ みそ 大豆 油あげ 花かつお	牛乳	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし わかめ	673	30.4	
16	金		かしょうさてりやきピザパン		チリコンカン			とり肉 ベーコン ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	小麦粉 さとう 片栗粉 じゃがいも	あぶら Iggケア	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しょうが グリンピース もやし	638	30.5	
19	月		むぎ 麦ごはん	高野とうふの うま煮	青のりピーンズ			とり肉 大豆 高野とうふ	牛乳	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉	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 あおのり	690	34.4	
20	火		ごはん (仁多米)	プリの岩津ねぎ みそ焼き	かきたま汁			プリ みそ とうふ 卵 大豆	牛乳 じゃこ	米 さとう 片栗粉		こまつな にんじん みはや	しょうが 長ねぎ しいたけ えのきだけ もやし	682	35.3	
21	水	冬至	肉だんご入りとり塩うどん		ワカサギの いそべあげ	東京都産 かぼちゃサラダ	ゆずゼリー	油あげ とうふ とり肉 白いんげん豆	牛乳 ワカサギ	うどん 片栗粉 さとう 小麦粉 じゃがいも はちみつ	あぶら Iggケア	にんじん かぼちゃ ゆず	えのきだけ はくさい しょうが 長ねぎ コーン あおのり 寒天	661	28.7	
22	木		二色あげパン	ポットパイ	カラフルサラダ			うぐいすきなこ とり肉	牛乳 練乳パカ - 無糖練乳 生クリーム	コッペパン さとう パイ皮 小麦粉 じゃがいも	あぶら バター	かぼちゃ にんじん ブロッコリー こまつな パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	622	24.3	

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	ビタミン											亜鉛 mg	食塩 g
	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	A	B1	B2	C	E		
	12月平均	660	29.3	23.6	407	3.4	6.9	431	0.38	0.6	32		
摂取基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0	

【伊那市産食材】  
りんご、しめじ、えのき、長ねぎは長野県伊那市産のものを 사용합니다。