

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)		
	行事食育	の飲み物	主食	主菜	副菜	果物・デザート	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	
							たんぱくしつ	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 水		牛乳	かしわぎょうさんだいにん つか 柏木小産大根を使った 大根おろしツナスパゲッティ	にくだんご い 肉団子入り トマトスープ		だいがく 大学いも	ツナ とり肉	牛乳	スパゲッティ さとう じゃがいも さつまいも はちみつ	あぶら	しつ	トマト こまつな レモン果汁	だいにん たまねぎ にんにく キャベツ しょうが 長ねぎ のり	628	25.9	
2 木		牛乳	むぎ 麦ごはん	チーズタッカルビ	ワンタンと卵のスープ	行事食：節分	とり肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 さとう 片栗粉 ワンタンの皮	あぶら	しつ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし 長ねぎ	648	27.7	
3 金	節分	牛乳	サケの恵方巻	イワシのつみれ汁	あおのり福豆		サケ 卵 イワシ みそ 大豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 さといも 小麦粉	あぶら	しつ	にんじん	しいたけ かんぴょう きゅうり しょうが 長ねぎ こぼろ だいにん のり	680	34.8	
6 月	6年生 給食	牛乳	わかめ豚肉うどん	ポテトサラダ		抹茶蒸し ケーキ	豚肉 油あげ 白いんげん豆	牛乳 無糖練乳	うどん さとう じゃがいも 小麦粉	バター イツク あぶら	しつ	にんじん こまつな	だいにん コーン きゅうり わかめ	665	24.2	
7 火		牛乳	カツオめし	生あげの そぼろ煮	野菜の ゆずかあえ		カツオ 生あげ とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	しつ	にんじん いら こまつな ゆず果汁	しょうが たまねぎ はくさい もやし	670	31.6	
8 水	6年生 給食	牛乳	郷土料理給食：神奈川県 横須賀海軍カレー	ひよこ豆のサラダ		石垣団子	とり肉 ひよこ豆	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも 白玉粉	あぶら	しつ	コリアンダー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	751	25.6	
9 木		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテあげ	あぶらあげの みそ汁	手作り ふりかけ	豚肉 とうふ 油あげ みそ カツオ節	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら	しつ	こまつな	わかめ	659	31.0	
10 金		牛乳	かしうさ チョコパン	ボルシチ	野菜ソテー	かしうさベーカリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 卵-クリーム	小麦粉 じゃがいも さとう	チョコレート バター あぶら	しつ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ヒーツ もやし	650	28.2	
13 月		牛乳	豚肉と白菜のうま煮丼	じゃがいもの みそ汁		伊那市産 イチゴ入り ミルク寒天	豚肉 とうふ みそ	牛乳 無糖練乳	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	しつ	にんじん イチゴ	しょうが こぼろ たまねぎ はくさい 長ねぎ えのきたけ わかめ 寒天	654	24.8	
14 火	タイムスリップ	牛乳	ジャムつき コッパパン	クジラの 竜田揚げ	トマトスープ	ごぼうチップス サラダ	くじら肉 ワインナー	牛乳	コッパパン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも はちみつ	あぶら	しつ	トマト こまつな にんじん ブルベ-リーゼ ヌム	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ こぼろ	663	30.9	

※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。  
2月17日(金)の給食費の引き落としは2月3月分となります。

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		
2月の平均	654	27.9	22.8	349	3.0	7.8	725	0.44	0.67	37	3.4	2.4
柏木小学校基準	680	28.0	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

2月の給食目標は「給食の準備を早くしよう」です。6年生は35人いますが、10分以内に配膳が終わっています。クラス全員で準備をして、食べる時間をしっかりととれるようにしましょう。

給食室、給食中の様子を柏木小学校HPに掲載しています。ご覧ください。



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)		
	2月後半献立表						ち 血や筋肉をつくる		腸や歯をつくる		エネルギーのもととなる				からだの調子をととのえる	
	行事 食育	のみの 飲物	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	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	水	6年生 給食	牛乳	むぎ 麦ごはん	うまみたっぷり チーズイン ハンバーグ	やさい 野菜スープ	ニンジン の グラッセ	豚肉 とうふ	牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 片栗粉 じゃがい も さとう	バター あぶら	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	636	27.3	
16	木	6年生 給食	牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サケのホイル焼き	とうふと白菜の みそ汁	うんしゅう 温州みかん	サケ とうふ 油あげ みそ	牛乳	米	バター あぶら	にんじん こまつな みかん	たまねぎ ぶなしめじ コーン はくさい わかめ	631	30.7	
17	金	6年生 給食	牛乳	クリームシチューライス	ほうれんそうの ソテー	イチゴ 食べ比べ	とり肉	牛乳 無糖練乳	米 小麦粉 じゃがいも	バター あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう イチゴ	たまねぎ はくさい にんにく えのきたけ	664	24.0		
20	月	6年生 給食	牛乳	ラーメンめし	きゅうりの ピリ辛漬け	きよみ 清見オレンジ	豚肉 うすら卵	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう	ラード あぶら	にんじん こまつな 清見オレンジ	にんにく 長ねぎ メンマ しょうが きゅうり もやし	618	25.3		
21	火	6年生 給食	牛乳	タルタルカレートースト	わかめサラダ	みかんゼリー	豚肉 大豆 ベーコン とうふ	牛乳 じゃこ	食パン 小麦粉 さとう	イグ 卵 あぶら	にんじん パセリ ブロッコリー オレンジジュース 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 寒天 わかめ	651	30.4		
22	水		牛乳	ごはん (ミルクケーキ)	キハダマグロの 香味焼き	豚汁	きんぴらごぼう	キハダマグロ 豚肉 みそ とうふ	牛乳	米 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが 長ねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	622	32.0	
24	金	タイム スリップ	牛乳	ソフトめん	ミートソース	カボポテサラダ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう	イグ 卵 あぶら	にんじん トマト かぼちゃ パイン みかん	にんにく しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム	655	29.2	
27	月	6年生 給食	牛乳	豚丼	野菜チップス	アセロラ ゼリー	豚肉	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら	こまつな アセロラジュース	にんにく しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ ごぼう 寒天	666	22.5		
28	火	6年生 給食	牛乳	郷土料理給食：秋田県	ハタハタの からあげ	いものこ汁	いぶりがっこの いためもの	とり肉	牛乳 ハタハタ	米 片栗粉 さといも さとう	あぶら	にんじん りんご	ごぼう まいたけ 長ねぎ いぶりがっこ こんにゃく	625	23.7	

### 【タイムスリップ給食】

タイムスリップ給食として、昭和時代の給食を再現します。  
 14日の「クジラの竜田あげ」は1950年代から1980年代まで  
 たんぱく質源として学校給食で食べられていました。  
 24日の「ソフトめん」は1965年ころから主食として食べられていました。

### 【イチゴの食べ比べ】

イチゴの食べ比べは違った品種を1つずつ提供します。  
 品種は「とちおとめ」と「あまおう」です。イチゴは品種に  
 よって味だけではなく、大きさや形、色が違います。  
 違いを探してみましょう！

