

日	曜日	5月前半献立表					令和5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	のみもの 飲料	しよく 主食	しゆさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち 血や筋肉をつくる	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	月	たんご 端午の まく 節句	ぎやうにやう 牛乳	わかめ豚肉うどん	じゃがいも ひじきの炒り煮	くさもち あんこ	豚肉 油あげ 大豆 あずき	牛乳	うどん さとう こんにやく じゃがいも 白玉粉 小麦粉	あぶら	にんじん こまつな よもぎ	だいたいこん しいだけ れんこん わかめ ひじき	618	25.7				
2	火		ぎやうにやう 牛乳	ハヤシライス	バジル ドレッシング サラダ	ヨーグルト ブルーベリー ジャムかけ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう ブルーベリー ャム	あぶら バター	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルームもやし キャベツ バジル	697	23.7				
8	月		ぎやうにやう 牛乳	もぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	やさい 野菜のピリ辛漬		豚肉	牛乳 じゃこ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし だいこん	611	23.7			
9	火		ぎやうにやう 牛乳	うまみたっぶり しょうゆラーメン	シシャモの てんぷら	フルーツ ポンチ	豚肉	牛乳 シシャモ	さとう 小麦粉	あぶら ラード	こまつな パイン 白桃 みかん	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	665	31.4				
10	水		ぎやうにやう 牛乳	タルタルフィッシュ バーガー	クラムチャウダー	コーンサラダ	メルクルーサ ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら マネズ (卵不使用)	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし コーン	633	27.8				
11	木		ぎやうにやう 牛乳	ねんせい 2年生がむいたそら豆が はい 入ったかきあげ丼	わかめのみそ汁	なつ 夏みかん	イカ エビ とうふ 油あげ みそ	牛乳 干しエビ	米 麦 さつまいも 小麦粉 さとう	あぶら	こまつな なつみかん	たまねぎ そらまめ わかめ	646	26.1				
12	金		ぎやうにやう 牛乳	ツナにんじん ごはん	この お好み焼き風 たまごや 卵焼き	けんちん汁	ツナ 卵 とり肉 油あげ とうふ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく さといも	あぶら マネズ (卵不使用)	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 紅しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ あおのり	635	28.5				
15	月	なかの 中野 せんせい 先生	ぎやうにやう 牛乳	あんかけ チャーハン	イカエビと じゃがいもの チリソース	ブロッコリー サラダ	豚肉 卵 イカ エビ 白いんげん豆	牛乳	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく たまねぎ 長ねぎ しょうが キャベツ	654	28.7				
16	火		ぎやうにやう 牛乳	ごはん (ゆめぴりか)	サケのみそ チーズ焼き	かきたま汁	サケ とうふ 卵 油あげ	牛乳 チーズ 調理用牛乳	米 さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しいだけ 長ねぎ えのきたけ 切干し大根	633	31.3				
17	水	いなし 伊那市	ぎやうにやう 牛乳	いなし 伊那市産 ブルーベリー ジャムトースト	とり肉としめじの ホワイトシチュー	ごぼうチップス サラダ	き 切り干し大根の にもの 煮物	とり肉	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ ブルーベリー ャム	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ ごぼう	672	26.6			

※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。
5月分の給食費の引き落とし日は5月17日(水)となります。
※全児童の身長、体重を元に摂取栄養量を設定しています。

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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
5月の平均	650	26.4	22.4	379	3.0	7.1	566	0.38	0.62	26	3.1	2.4
柏木小学校基準	660	24.8	22.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【先生献立】

5月から先生献立がスタートします。先生たちが好きな料理や出身地の郷土料理、思い出の給食などを献立にします。5月は1年1組中野先生、1年2組大島先生です。お楽しみに！

日曜日	 令和5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	のみの飲料	しゅしゅく 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 血や筋肉をつくる		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	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう		
18 木		牛乳	ドライカレー		カボチサラダ	ふしぎな 目玉焼き	豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう カルピス	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	にんじん かぼちゃ 黄桃	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン 寒天	700	23.9
19 金	東京都	牛乳	郷土料理給食：東京都 むぎ 麦ごはん もんじゃ 春巻き		ちゃんこ汁	のりのつくだに	あさり 豚肉 イカ とり肉 油あげ とうふ	牛乳 干しエビ チーズ	米 麦 さとう 小麦粉 春巻きの皮 片栗粉	あぶら	にんじん	キャベツ しいたけ だいこん 長ねぎ ほしりの 紅しょうが	673	25.9
22 月	大島先生	牛乳	先生献立 1年2組大島先生 チキンドリア		ポトフ	ごまドレッシング サラダ	とり肉 フランクフルト	牛乳 調理用牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら バター ゴマ 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし コーン	620	22.3
23 火		牛乳	カツオ君とわかめちゃんごはん		豚汁	こまつなの おひたし	カツオ 豚肉 みそ とうふ 大豆 油あげ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう 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 もやし わかめ	632	27.9
24 水	愛知県	牛乳	郷土料理給食：愛知県 ひ 冷やしきしめん		キャベツの 即席漬	おに 鬼まんじゅう	油あげ かまぼこ とり肉	牛乳	きしめん さとう さつまいも 白玉粉 小麦粉		にんじん こまつな	長ねぎ しょうが キャベツ はくさい わかめ	674	24.1
25 木		牛乳	ごはん (コシヒカリ)	サバの香味焼き	しもなか 下中たまねぎの みそ汁	ひじきと油あげ の煮物	サバ とうふ みそ 大豆 油あげ	牛乳	米 こんにやく さとう	あぶら	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ れんこん わかめ ひじき	643	30.2
26 金		牛乳	かしうさワインナーパン		コーンポタージュ	野菜ソテー	ウインナー とり肉	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉 じゃがいも 片栗粉	あぶら バター 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく もやし えのきだけ	616	23.9
29 月		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバポテあげ	なまこ 鯛ととうふの みそ汁	てづく 手作りふりかけ	豚肉 とうふ みそ 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	えのきだけ 長ねぎ	647	29.8
30 火	他外	牛乳	ぶたにく しもなか 豚肉と下中たまねぎの しょうがやき丼		ちゅうか 中華スープ	セレクト給食 【ゼリー他外】 ①グレープゼリー ②オレンジゼリー	豚肉 とり肉 絹とうふ	牛乳	米 麦 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな こら ①グレープジュース ②オレンジジュース	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい 寒天	634	22.7
31 水	インド	ジョア	ターメリック ライス	バターチキン カレー	ガルバンゾの サラダ	世界の料理給食：インド	とり肉 ひよこ豆	ジョア ヨーグルト 調理用牛乳	米 麦 さとう はちみつ	あぶら バター 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	687	23.1

【5月の給食目標】

5月の給食目標は「給食の準備を早くしよう」です。4時間目の授業が終わって
から給食を食べ始めるまで何分かかっていますか？
給食当番だけではなくクラス全員で協力をして、給食の準備をしましょう。



【セレクト給食】

30日はゼリーのセレクト給食です。グレープゼリーかオレンジゼリー
どちらか食べたいほうを選ぶことができます。

【下中たまねぎ】

神奈川県小田原市で栽培された甘みの強い新たまねぎです。

