

日	曜日	11月前半献立表					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5年度 新宿区立柏木小学校					ちきんにく 血や筋肉をつくる		はねは 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	の飲み 飲物	しゆしよく 主食	しゆさい 主菜	ふくさい 副菜	くげもの 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	
1	水		牛乳	あき 秋の炊き込み ごはん	あげシヤモの タルタルソース	さつまいもの みそ汁		秋サケ 油あげ みそ	牛乳 シヤモ	米 麦 さとう 小麦粉 さつまいも	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん パセリ こまつな	まいたけ ぶなしめじ たまねぎ えのきだけ	677	29.9	
2	木		牛乳	ジャンバラヤ	ABCスープ		ヨーグルト りんごジャム	ふた肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも マカロニ さとう	油 バター	トマトジュース にんじん りんご	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	665	24.6	
6	月		牛乳	じゃこ むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	やさい 野菜の からしあえ		ふた肉 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	654	25.7	
7	火		牛乳	ごはん (ゆきさやか)	郷土料理給食：北海道 ホッケの 竜田あげ	いしかりじる 石狩汁	ほっかいどう こんぶ 北海道昆布の つくだ煮	ホッケ サケ みそ とうふ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油	にんじん こまつな	しょうが だいこん ぶなしめじ はくさい	638	28.9	
8	水		牛乳	シーフードトマトクリーム パスタ	ポテトサラダ		あかしる 赤白 フルーツ ポンチ	ベーコン エビ イカ アサリ 白いんげん豆 とうふ	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ さとう 小麦粉 じゃがいも 白玉粉	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん トマト パイン 白桃 りんご	にんにく たまねぎ コーン	725	28.3	
9	木		牛乳	ねぎ塩豚丼	じゃがいもの みそ汁		あかしる 赤白 ゼリー	ふた肉 油あげ みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油	こまつな 西洋なし	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし キャベツ わかめ	655	24.5	
10	金		牛乳	かしうさ 赤白 ピザパン	☐かしうさペーカリー☐ とり肉のホワイトシチュー	やさい 野菜ソテー	あかしる 赤白 ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	ピーマン にんじん パセリ クランベリージュース	たまねぎ マッシュルーム	720	28.4	
14	火		牛乳	しんまい 新米ごはん	あき 秋サケと野菜のホイル焼き	ほっかいどう 北海道みそを つか 使った豚汁	あかしる 赤白 ゼリー	サケ ふた肉 みそ とうふ	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	油 バター	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ コーン ごぼう だいこん 長ねぎ	642	29.4	
15	水		牛乳	しんまい 新米ごはん	チキンチキンごぼう	こまつなの みそ汁	あかしる 赤白 ゼリー	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油	こまつな	しょうが にんにく ごぼう えだまめ わかめ	696	27.3	
16	木		牛乳	しんまい 新米ごはん	サバのみそ焼き	いもにふう じる 芋煮風汁	あかしる 赤白 ゼリー	サバ ふた肉	牛乳 じゃこ	米 片栗粉 糸こんにゃく さといも さとう	油	にんじん	しょうが 長ねぎ きゅうり もやし だいこん	687	28.8	
17	金		牛乳	しんまい 新米ごはん	ふたにく きぬ 豚肉と絹とうふのうま煮	こまつなの おひたし	あかしる 赤白 ゼリー	とうふ ふた肉 大豆 油あげ	牛乳	米 糸こんにゃく さとう		にんじん こまつな	長ねぎ はくさい ぶなしめじ もやし	651	27.7	

運動会応援給食

新米 食べ比べ

※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。
11月分の給食費の引き落とし日は11月17日(金)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			
11月平均	672	27.5	23.2	357	2.9	7.2	423	0.41	0.58	27	3.3	2.6
柏木小学校基準	680	25.5	22.7	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【新米食べ比べ給食品種紹介】

- 14日：新潟県産コシヒカリ
- 15日：北海道産ゆめぴりか
- 16日：茨城県産ミルキーQueen
- 17日：山形県産つや姫



日	曜日	11月後半献立表					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				
		行事 食育	のみの 飲物	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 ぎんにく 血や筋肉をつくる		ほねや歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ ちよし 体の調子をとのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
								たんぱくしつ	カルシウム	たんずいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう				
20	月	はし チャレンジ	牛乳	豚骨ラーメン	ツナにんじん サラダ	★はしチャレンジ★ めんをつかむ	手作り ずんだもち	ぶた肉 ツナ とうふ	牛乳	中華めん 白玉粉 さとう ラード	ラード 油	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし 長ねぎ きくらげ えだまめ	643	28.6		
21	火		牛乳	ココアパン	マカロニ グラタン			とり肉 ウインナー	牛乳 調理用牛乳 チーズ	ココアパン 小麦粉 マカロニ じゃがいも パン粉 さとう	油 バター	にんじん こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	651	26.3		
22	水	伊那市 給食	牛乳	伊那市産 新米ごはん	あき 秋サケフライ	伊那市特産 みそ汁	ゆで野菜	サケ とうふ 油あげ みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉	油	こまつな	もやし キャベツ 羽広かぶ えのきたけ	677	31.4		
24	金	はし チャレンジ	牛乳	むぎ 麦ごはん	ちくさや 干草焼き	けんちん汁	ツナみそ	とり肉 卵 油あげ とうふ ツナ みそ	牛乳	米 麦 さとう こんにやく さといも	油	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ にんにく ひじき	652	28.4		
27	月	先生 給食	牛乳	スロッピージョー	クラム チャウダー	シーザー サラダ	★先生給食★	ぶた肉 大豆 ベーコン アサリ 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳 チーズ	丸パン 小麦粉 じゃがいも さとう	バター 油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	674	24.2		
28	火	はし チャレンジ	牛乳	岩津ねぎを使った とりねぎ丼	信州みその みそ汁	★はしチャレンジ★ 豆をつかむ	きなこ 大豆	とり肉 とうふ みそ 大豆 きな粉	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ わかめ	703	30.8		
29	水	伊那市 給食	牛乳	新米を使った ポークカレーライス (米：青森県産青天の霹靂)	わかめサラダ		伊那市産 サンふじ	ぶた肉	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん りんご	たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ もやし キャベツ 糸寒天 わかめ	707	22.7		
30	木	先生 給食	牛乳	とり肉うどん	さつまいもと なすのてんぷら	もんじゃ焼き	★先生給食★	とり肉 油あげ ぶた肉 イカ	牛乳 干しエビ チーズ	うどん さとう さつまいも 小麦粉	油	にんじん こまつな	だいこん なす キャベツ わかめ	642	27.5		

【はしチャレンジ】

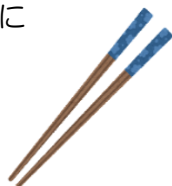
給食目標の「はしを正しく使おう」にあわせて、11月の献立にははしを上手に使う「はしチャレンジ献立」があります。

チャレンジ内容は献立によって様々です。すべてのチャレンジが成功できるように、ふだんの食事からはしの持ち方を意識しましょう。

はしには「嫌いばし」というマナー違反の使い方があります。給食中に食器にはしをのせる「渡しばし」が見られることが多いです。

健康委員会「はし」を正しく上手にに使うための取り組みを行います。

はしの使い方を見直しましょう！



【伊那市食材】

新宿区の友好提携都市の長野県伊那市からとれたての食材を購入し、給食で使用しています。11月は旬の西洋なし、りんご（シナノゴールド、サンふじ）、伝統野菜の羽広かぶなどを使用します。

米の栽培も盛んで新米のコシヒカリを使用します。

【岩津ねぎ】

岩津ねぎは兵庫県朝来市で栽培された甘みの強いねぎです。収穫は11月末から2月末でしか行っていないため、冬場しか食べることができません。産地からとれたてのものを直送してもらいます。