


日	曜日	 2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	の飲み物	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	くだもの 果物・デザート	ち ちんにく 血や筋肉をつくる		はちやかみ 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ ちやうし 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	木		牛乳	ごはん (ミルク・プリン)	豚肉と白菜の うま煮	にんじん カリカリサラダ		豚肉 ツナ	牛乳	米 糸こんにゃく さとう 片栗粉	油 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい もやし	652	22.5						
2	金		ヨー	ターメリック ライス	バターチキン カレー	インド屋さん サラダ		とり肉 ひよこ豆	ショア ヨーグルト 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 さとう はちみつ	油 バター	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	703	22.6						
5	月	6年生 給食	牛乳	サケとアナゴの恵方巻		けんちん汁	行事食：節分	ティラミス風 プリン	サケ アナゴ 卵 とり肉 油あげ とうふ	牛乳 ｸﾘｰﾑ 生クリーム	米 麦 さとう こんにゃく さといも ココア	油	にんじん	しいたけ かんぴょう きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ のり	730	30.9					
6	火	6年生 給食	牛乳	郷土料理給食：愛知県		きしめん	野菜のからしあえ	おに 鬼まんじゅう	油あげ かまぼこ とり肉 大豆	牛乳	きしめん さとう さつまいも 白玉粉 小麦粉	油	にんじん こまつな	長ねぎ もやし わかめ	661	24.2					
7	水	先生 給食	牛乳	うずらの卵 入り中華丼		パンチピーンズ	★先生給食★	寺崎先生が 好きなゼリー	豚肉 イカ アサリ エビ うずら卵 大豆	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな オレンジジュース	しょうが にんにく 長ねぎ だけのこ きくらげ たまねぎ はくさい もやし 寒天	714	32.2					
8	木	6年生 給食	牛乳	ごはん (だて正夢)	ほうれんそう入り たまごや 卵焼き	とうふの みそ汁		いちご	とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ	牛乳 調理用牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん ほうれんそ う こまつな いちご	たまねぎ はくさい	650	28.7					
9	金		牛乳	かしうさ チョコパン	シーフード シチュー	野菜ソテー	かしうさペーカリー		エビ イカ アサリ	牛乳 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	小麦粉 さとう チョコレート ココア じゃがいも	バター 油	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく もやし えのきたけ	640	28.9					
13	火	6年生 給食	牛乳	ごはん (コシヒカリ)	肉じゃが	わかめサラダ			豚肉	牛乳 じゃこ	米 しらたき じゃがいも さとう	油	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ 寒天 わかめ	647	23.1					
14	水		牛乳	むぎ 麦ごはん	レバーと野菜の甘辛い いため	中華スープ			みそ 豚肉 とり肉 とうふ	牛乳	米 麦 さとう 片栗粉	油	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい	658	26.8					
15	木	6年生 給食	牛乳	ごはん (さがびより)	とり天	のっぺ汁	郷土料理給食：大分県	野菜のピリ辛漬	とり肉 油あげ とうふ	牛乳 じゃこ	米 さとう 小麦粉 片栗粉 こんにゃく さといも	油	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり もやし	670	27.0					
16	金		牛乳	むぎ 麦ごはん	高野豆腐のうま煮	ポテトサラダ			とり肉 高野とうふ 白いんげん豆	牛乳	米 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)	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	690	27.9					

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月平均	667	27.6	21.1	378	3.3	6.7	729	0.37	0.66	31	3.3	2.4
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

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月給食費の引き落とし日は2月19日(月)となります。
 年度内最後の引き落としとなります。2,3月分を引き落としします。

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)
	2月後半献立表						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 飲料	主食	主菜	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	しつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう		
17 土	6年生 給食	牛乳	ソフトめん	ミートソース	ABCスープ	タイムスリップ給食 みかん	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	にんじん トマト みかん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム	659	30.5
20 火	6年生 給食	牛乳	ごはん (飛騨コシヒカリ)	マグロハンバーグ	白みそを使った みそ汁	野菜のおひたし	とり肉 マグロ とうふ みそ 大豆 油あげ	牛乳	米 パン粉 片栗粉 さとう さつまいも	油	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 長ねぎ もやし	666	29.9
21 水	6年生 給食	牛乳	ジャム付き コッペパン	クジラの竜田あげ	カレースープ	タイムスリップ給食 ごぼうチップス サラダ	くじら肉 ソーセージ	牛乳	コッペパン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	にんじん こまつな ブルーベリージャム	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ ごぼう	641	27.9
22 木	せんせい 先生 給食	牛乳	ひろた せんせい かんしゅう 廣田先生 監修 豚骨しょうゆラーメン	あげシヤモの ユーリンチーソース	オニオン ドレッシング サラダ	★先生給食★	豚肉 うすら卵	牛乳 シヤモ	中華めん さとう 小麦粉 ラード	油 ラード	にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	662	31.4
26 月	きょうど 郷土 料理	牛乳	郷土料理給食：鹿児島県 けいはん	やさい 野菜のじゃこあえ	だいがく 大学いも		とり肉 卵	牛乳 じゃこ	米 麦 さとう さつまいも はちみつ 片栗粉	油	にんじん こまつな	しいたけ もやし	645	26.0
27 火	6年生 給食	牛乳	ゆかりごはん	サケの塩焼き	とんる 豚汁	ツナとわかめの サラダ	サケ 豚肉 みそ とうふ 油あげ ツナ	牛乳	米 麦 こんにゃく	油	ゆかり こまつな にんじん ゆず	たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい もやし わかめ	647	32.5
28 水	6年生 給食	牛乳	タコライス	やさい 野菜スープ	いちご 食べ比べ		豚肉 大豆 ソーセージ	牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん トマト いちご	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ コーン もやし	655	25.2
29 木	せんせい 先生 給食	牛乳	やざわ せんせい 矢沢先生おすすめ 三色丼	はるさめ 春雨サラダ	★先生給食★	フルーツ ヨーグルト	とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	米 麦 さとう はるさめ	油	こまつな パイン みかん	にんにく しょうが きゅうり もやし わかめ	687	27.1

【6年生が考えた給食】

1月から3月にかけて、6年生が家庭科の学習で考えた献立が給食に登場しています。食べたい料理を組み合わせただけではなく、テーマを決めて、料理、使う食材、味つけをそれぞれが考えました。どの献立もよくできています。回数関係で全部提供できないのが残念です。

2月の給食では郷土料理給食やタイムスリップ給食、食べ比べ給食などがあります。6年生が思いをこめて作った献立、お楽しみに！

【タイムスリップ給食】

6年生がタイムスリップ給食を考えてくれました。昭和時代の給食を再現します。

17日の「ソフトめん」は地域差がありますが、1965年頃からパン用の強力粉を使って作られ、主食として食べられていました。

21日の「クジラの竜田あげ」は1950年代から1980年代まで貴重なたんぱく質源として学校給食で食べられていました。今回は調査用で捕鯨されたクジラを竜田あげにします。