

# 11月 給食だより



令和7年11月  
新宿区立西新宿小学校

## ☆ 給食目標 ☆ 「食事のあいさつをきちんとしよう」

3(月)



文化の日

4(火)

里いもご飯  
魚の照り焼き  
小松菜と白菜のお浸し  
豆腐と三つ葉のすまし汁  
牛乳

5(水)

麦ご飯  
特製グラタン  
焼肉サラダ  
牛乳

6(木)

豚キムチ丼  
中華風卵スープ  
りんご  
牛乳

7(金)

ミートソーススパゲティ  
レモンドレッシングサラダ  
ドーナツ♪  
牛乳  
♪西フェス応援献立♪

8(土)

にし新宿フェスティバル  
保護者鑑賞日  
給食はありません。  
※11/10(月)振替休業日

11(火)

ご飯  
鮭のバター醤油焼き  
3色野菜のごまあえ  
豆腐となめこの味噌汁  
牛乳

12(水)

ガーリックフランス  
ポークビーンズ  
杏仁豆腐  
牛乳

13(木)

ご飯  
特製おでん  
ゆかり和え  
牛乳

14(金)

カレーライス  
パリパリサラダ  
リンゴ  
わたしとぼくのコーヒーミルク

17(月)

坦々豆乳つけ麺  
コーンとチーズのサラダ  
みかん  
牛乳  
絵本コラボ①

18(火)

セルフホットドック  
ABCスープ  
柿  
牛乳  
絵本コラボ②

19(水)

麦ご飯  
情熱のチキン南蛮  
即席漬け  
厚揚げとわかめの味噌汁  
牛乳

20(木)

すずしろご飯  
まぐろのガーリック焼き  
炒合菜  
大根と小松菜の味噌汁  
牛乳  
給食試食会  
絵本コラボ③

21(金)

マーボー丼  
ブロッコリーの中華和え  
スイートポテト  
牛乳  
絵本コラボ④

24(月)



ふりかえきゅうじつ  
振替休日

25(火)

ゆかりご飯  
魚の野菜あんかけ  
切り干し大根のサラダ  
玉ねぎと小松菜の味噌汁  
お茶  
日本茶給食

26(水)

ドライカレー  
キャベツのじゃこサラダ  
ホットケーキ風りんごケーキ  
牛乳  
絵本コラボ⑤

27(水)

きのこご飯  
竹輪の磯部揚げ  
塩豚汁  
牛乳

28(金)

手作りピザパン  
ワンタンスープ  
旬の柑橘  
牛乳  
絵本コラボ⑥

### ・11月24日はいい日本食の日

日本には豊かな自然があり、各地域で多様な食材が用いられています。一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で季節感などを表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

### 大切な食事の あいさつ

### いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございます。という意味です。

好きをしないで

のこ  
残さず  
た  
食べよう

◎11月は読書月間◎

11月24日は  
図書委員会の皆さんのが選んでくれた6冊の本と給食がコラボレーション!  
「ひみつのラーメンやさん」「サンドイッチには含まれたいやつよつといで」「あさくさかな」「こなものがっこう」etc...図書室でさがしてみてね!

11月23日は、勤労感謝の日

おもつた思いを伝えよう!

