



2月 給食だより



令和8年2月
新宿区立西新宿小学校

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
チキン豆乳クリームライス フレンチポテトサラダ ぶどうゼリー ☆ 牛乳 	節分ご飯 からし和え ☆ 大根と厚揚げの味噌汁 牛乳 節分メニュー 	麦ご飯 魚の味噌マヨ焼き ☆ 小松菜と人参のごまびたし 吉野汁 牛乳 	麦ご飯 すき焼き煮 切り干大根入りサラダ 牛乳	五目あんかけ焼きそば ☆ 青のりビーンズ ☆ 旬の柑橘 牛乳 新一年生保護者会 海苔の日
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
情熱のピラフ ポリポリサラダ ☆ もやしのスープ 牛乳 SDGs メニュー 情熱シリーズ⑤	回鍋肉丼 ☆ 豆腐と春雨のスープ りんご 牛乳	建国記念の日 	ツナ豆ご飯 野菜のお浸し すいとん 牛乳	ココアビスキュイパン ポトフ ☆ 白菜サラダ 牛乳 バレンタイン
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
カレーうどん ☆ 3色野菜のごま和え 蒸しパン ☆ 牛乳	麦ご飯 魚の塩焼き 野菜の梅和え 豚汁 ☆ 牛乳 	麦ご飯 イカの甘辛揚げ ☆ 貝沢山味噌汁 アップルゼリー ☆ 牛乳	親子丼 ☆ 和風サラダ 旬の柑橘 牛乳	麦ご飯 じゃが芋の南蛮煮 大根とわかめの味噌汁 牛乳
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
天皇誕生日 	魚のかば焼き丼 ☆ 小松菜のお浸し けんちん汁 牛乳	チリコンカンライス ツナサラダ 牛乳 	麦ご飯 家常豆腐 春雨サラダ ☆ 牛乳	ひき肉のカレーライス ☆ 和風オニオンサラダ りんご ジョア 6年生を送る会

☆2月の給食目標☆
 「話題を選んで楽しく食べよう」
 「大豆・豆食品を食べよう！」



6年生
ぞつぎょう!!

ツクエスト献立

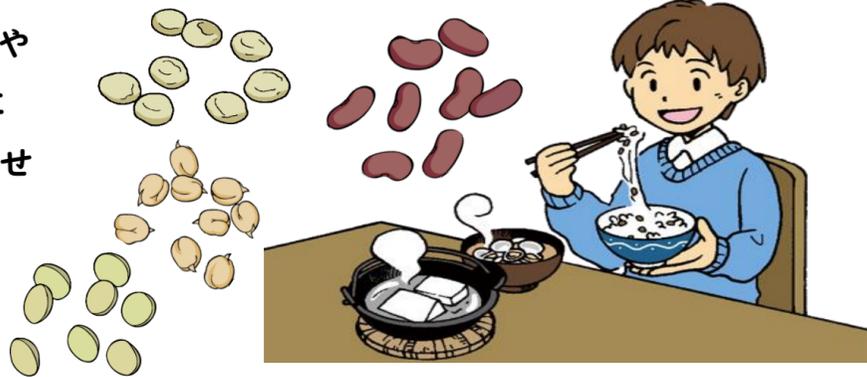
☆マークがついているメニューです。
3月も登場します。おたのしみに!!

◎ 和食には欠かせません!

大豆・豆製品

大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて、加工するとさらに栄養価やうま味が増します。発酵させると味噌や醤油、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。

大豆・豆製品は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。日々の給食や食事の中から大豆・豆製品を探してみましょう。



・栄養士のつぶやき 給食でSDGs!? 「つくる責任 つかう責任」

SDGs(持続可能な開発目標)のなかに給食でも取り組んでいることがあります。「つくる責任 つかう責任」です。この目標は食べ物をむだにせず、ごみを減らすことが大切だといわれています。実際給食室では毎回昆布やかたお節、鶏ガラなどから出汁をとって給食を作っていますが、その時に野菜の芯や皮なども一緒に煮込んでうま味を最後の一滴まで抽出しています。これにより出汁に深みが出るだけでなく、「ごみ」としての量を最小限に抑えることができます。2月9日は「SDGsメニュー」としてさらにごみの削減に取り組みたいです。一番のごみの削減は「子どもたちが食べきれぬ給食を基準にのっとして作ること」。これからも至高の高みを目指して努力いたします。