



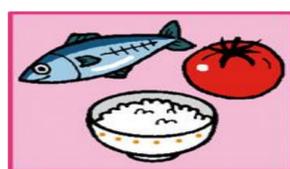
# 3月 給食だより



令和8年3月  
新宿区立西新宿小学校

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
スパゲッティ・ ビーンズ・ミート ★ フレンチサラダ 旬の柑橘 ★ 牛乳 <b>子ども園体験給食</b>	ちらしご飯 野菜と竹輪のごま和え あんころ餅 牛乳 <b>ひな祭りメニュー</b>	麦ご飯 魚のカレー揚げ ★ 野菜のお浸し あげとわかめの味噌汁★ 牛乳	麦ご飯 生あげの中華うま煮 大根サラダ 牛乳 	麦ご飯 スタミナ納豆 ★ 塩肉じゃが ★ 豆腐と小松菜の味噌汁 牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
餃子丼 ★ 春雨サラダ ★ フルーツヨーグルト ★ 牛乳 	麦ご飯 海苔の佃煮 ★ 厚焼き玉子焼き ★ 玉ねぎと小松菜の味噌汁 牛乳	きな粉揚げパン ★ ポトフ ★ じゃこサラダ 牛乳	麦ご飯 魚のしょうが焼き 野菜のごまびたし のっぺい汁 牛乳 	しょうゆラーメン ★ 人参ドレッシングサラダ チョコ抹茶ケーキ ★ 牛乳 <b>ホワイトデーメニュー</b>
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	23(月)
ガーリックフランス ★ ABCスープ ★ 焼肉サラダ ★ 牛乳 	麦ご飯 魚の塩焼き ゆかり和え ★ 特製豚汁 ★ 牛乳	カレーライス★ パリパリサラダ★ 旬の柑橘 ★ 牛乳 <b>学校ランチ⑥ 要申込</b>	ツナおろしスパゲッティ ポテトサラダ ★ レモンスカッシュゼリー ★ 牛乳 	わかめご飯 ★ 鶏肉のから揚げ ★ 紅白なます お祝い汁 牛乳 
24(火)	25(水)	☆3月給食目標☆ 「1年間の給食を振り返ろう」 [★]は6年生リクエストメニュー		

**給食を通して  
学んだことを  
振り返ろう！**

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことができない大切なものであることが分かりましたか？ 	④給食が皆さんの元に届くまで多くの人に支えられていることを知ることができましたか？ 
②食べる前に手洗いを行う、栄養バランスの良い食事をとるなど健康に気を付けることができましたか？ 	⑤配せんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか？ 
③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？ 	⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？ 

・栄養士のひとりごと、...

R7年度最終回 食事とは？

日々給食ページ更新中！ 学校HP→



「健康であることの80%以上は、規則正しい食事に支えられているといっても言い過ぎではない」こんな言葉を聞いたことがあるでしょうか。食事は、毎日絶えることのない「積み重ね」です。人間は食べるために知恵を働かせ、文化を創ってきました。人間の歴史において「生きることは食べること」だったわけです。18世紀の思想家、ルソーの著書「エミール」の中でも、「教育とは自立するために受けるもの。そして、その原点は何をどう食べれば良いかがわかることである」と書かれています。現在の食環境のなかで子供たちが健やかに育っていくためにはルソーの言った「原点」をもう一度、改めて見つめなおすべきなのかもしれません。

今年度も給食を通して様々な取組をさせていただきました。保護者の皆様、地域の皆様のご協力がなければできなかった取組もたくさんありました。この場をおかりして御礼申し上げます。西新宿小学校の子供たちが生涯を健康で過ごすことができるよう、自己管理能力の育成に向けて来年度もご家庭と連携をとりながら取り組んでいきたいと考えております。来年度も給食運営にご理解・ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。