

# 5月 給食だよ



令和8年5月  
新宿区立西新宿小学校



☆給食目標☆ 『 食事のマナーを身に付けよう 』

♡食育目標♡ 『 牛乳を毎日飲もう 』

学校 HP 給食ページ →

ぜひご覧ください。



1(金)

ご飯  
チーズタッカルビ  
具沢山味噌汁  
牛乳

4(月)

5(火)

6(水)

7(木)

8(金)

みどりの日

こどもの日

振替休日

中華おこわ

パリパリサラダ

カラマンダリン

牛乳

こどもの日給食

味噌ラーメン

和風サラダ

スイートポテトケーキ

牛乳

しんじゅく野菜の日

11(月)

12(火)

13(水)

14(木)

15(金)

キムチチャーハン  
レバーとじゃが芋の  
香味揚げ  
豆腐と春雨のスープ  
牛乳

ご飯  
サバの味噌煮風  
ポテトサラダ  
けんちん汁  
牛乳

ぎょうざ丼  
野菜のごま和え  
赤肉メロン  
牛乳

麦ご飯  
鶏肉のから揚げ  
野菜のおろし和え  
豚汁  
牛乳

手作りウインナーパン  
ポトフ  
デコポン  
牛乳

18(月)

19(火)

20(水)

21(木)

22(金)

麦ご飯  
スタミナ納豆  
即席漬け  
肉じゃが  
牛乳

シナモンシュガートースト  
クリームシチュー  
ツナサラダ  
牛乳

ご飯  
鮭のバター醤油焼き  
おかか和え  
じゃが芋の味噌汁  
牛乳

麦ご飯  
鉄火味噌  
生あげと野菜の煮物  
しらす入りサラダ  
牛乳

麦ご飯  
チキンカツ **スポフェス**  
磯和え **応援!!**  
豆腐と三つ葉のすまし汁  
ジョア(プレーン)

23(土)・スポフェス当日

26(火)

27(水)

28(木)

29(金)

ドライカレー  
もやしのサラダ  
レモンスカッシュゼリー  
牛乳  
**25(月) 振替休業日**

小松菜チャーハン  
イカのリアナソース  
冷凍みかん  
牛乳

ご飯  
特製グラタン  
焼肉サラダ  
牛乳  
**TOKYO 米粉知新**

スパゲティビーンズミート  
グリーンサラダ  
蒸しパン  
牛乳

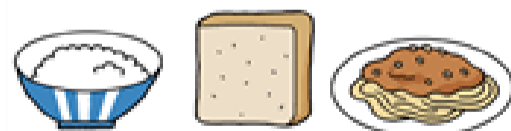
麦ご飯  
魚のしょうが焼き  
野菜のごまびたし  
のっぺい汁  
牛乳

必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう!

- ◆ 新学期が始まって一か月、疲れが出てきた人もいるのではないのでしょうか。
- ◆ 毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。
- ◆ 私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで脳と体を目覚めさせて体温が上がります。
- ◆ 午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。
- ◆ そのため朝ごはんを食べるために、時間にゆとりをもてるように早寝早起きを心がけましょう!

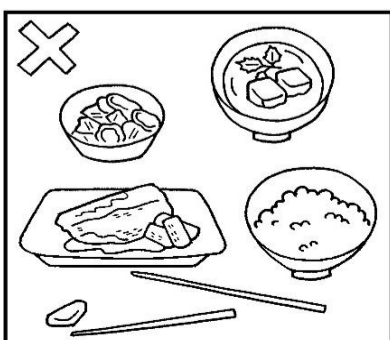
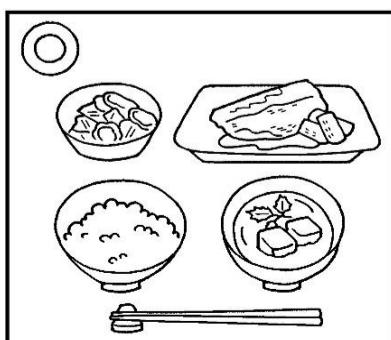
エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



- ◆ ご飯やパン、めんにはエネルギーのもとになる炭水化物(黄色の仲間)が多く含まれています。エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

和食の  
食器の  
並べ方



和食の場合、ご飯は左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前にはし先を左に向けて置きます。

