

日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体をつくる もとなるもの（赤色）	主にエネルギーの もとなるもの（黄色）	主に体の調子を整える もとなるもの（緑色）	
9 木	七草あなかけご飯	○	鶏ひき肉、油あげ	七分つき米、押麦、米ぬか油、三温糖、じゃがいもでん粉	しょうが、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、小松菜、葉付きかぶ、葉付き大根、せり	597 kcal
	田作り		かたくちいわし、青のり	上白糖、白ごま		24.7 g
	かぼちゃのいとこ煮		小豆	三温糖	西洋かぼちゃ	16.8 g
	菊花みかん				温州みかん	1.6 g
10 金	ご飯	○		伊那市産精白米		600 kcal
	生あげのそぼろあなかけ		鶏ひき肉、生あげ	米ぬか油、上白糖、じゃがいもでん粉、三温糖	にんにく、しょうが	27.1 g
	石狩じる		真ごんぶ、さけ、赤色辛みそ、伊那市産みそ、木綿豆腐	こんにゃく、じゃがいも	しいたけ、にんじん、ごぼう、大根、白菜、根深ねぎ	20.4 g
	カリフラワーの中華和え			ごま油、上白糖、白ごま	カリフラワー、キャベツ、緑豆もやし、にんじん	2.5 g
14 火	麦ご飯	○		七分つき米、押麦		612 kcal
	家常（チャージャン）豆腐		豚かた肉、押し豆腐、伊那市産みそ	米ぬか油、上白糖、じゃがいもでん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、あらげきくらげ、緑豆もやし、キャベツ、青ピーマン、根深ねぎ	22.3 g
	小松菜のごま和え			三温糖、白すりごま、白ごま	小松菜、にんじん、白菜	23.8 g
	かんきつ（西南のひかり）				西南のひかり	1.8 g
15 水	小豆ご飯	○	小豆	伊那市産精白米、もち米、黒ごま		600 kcal
	松風焼き		押し豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、伊那市産みそ、赤色辛みそ	パン粉、三温糖、けし	玉ねぎ、根深ねぎ、しょうが	27.9 g
	初春のすましじる		かつお節、さば節、真ごんぶ、鶏もも肉、かまぼこ、絹ごし豆腐		白菜、たけのこ、しいたけ、にんじん、根深ねぎ	18.7 g
	紅白なます			三温糖	大根、にんじん、ゆず	2.3 g
16 木	かんきつ（きんかん）	○			きんかん	
	キャロットライズのクリームソースかけ		鶏もも肉、鶏むね肉、えび、やりいか、牛乳、チーズ	七分つき米、押麦、有塩バター、米ぬか油、薄力粉	にんじん、にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ	609 kcal
	ハニーマスタードドレッシングサラダ			はちみつ、米ぬか油	にんじん、キャベツ、葉付きかぶ、玉ねぎ	21.1 g
	かんきつ（はれひめ）				はれひめ	20.6 g
						1.5 g

◎栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより

1月

給食目標

寒さに負けない食事をしよう



新年、おめでとうございます。
令和7年 2025年巳年が始まりました。へビは脱皮を繰り返すことから、復活・再生の象徴と言われています。
今年も各地の農作物、水産物が豊かに育ち、給食でもおいしい料理をたくさん食べてもらいたいと願っています。
今年も規則正しい生活を送り、健康で充実した一年にしましょう。



<長野県伊那市産作物> <東京都産作物>

米、もち米、伊那華のみそ

小松菜、さつまいも、ねぎ、キャベツ、大根、白菜、さつまあげ



☆給食の予定献立表と写真は西新宿小学校のHPでも公開されています。



給食試食会へご参加いただきありがとうございました！

二学期10～12月3回に渡る開催に全部で34名の保護者のみなさまにご参加いただきました。

和気あいあいとした雰囲気の中、給食の配ぜんからご協力いただきました。試食の後には、西新宿小学校の給食ができるまでの様子や、給食費のこと、使っている食材やその産地、生産者の方々の紹介などのスライドを見てもらいました。

以下のようなご感想をいただき、嬉しい限りです。

今年も、一富士フードサービスのみなさんと一緒においしい給食を作ってまいります。

給食のおかげで食べられるものが増えました。

味が薄味で普段の食事よりも塩分を控えめにしようと思いました。

給食の裏側を知れてとても楽しかったです。

安全の配慮や手間をかけておいしい給食を作って頂きありがとうございました。



新宿区では、昭和6年9月1日から始まりました！



学校給食週間には、昔の給食に出ていた食べ物や料理が登場します！

◎1月24日～30日は全国学校給食週間です◎

日本の学校給食は明治22年に始まって以来、各地に広まり、戦争の影響などで中断されましたが、順次再開されて現代まで続いてきました。

現在、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満ややせ傾向など、現状だけでなく生涯にわたる健康状態について心配な点が見られることも多々あります。

学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける役割ももっています。

西新宿小学校でも、生涯にわたって健康に過ごすことができる力を身に付けてもらえるように、学校生活、学習全般を通じて、食に関する指導に取り組んでいます。



日	献立名	牛乳	原材料			エネルギー たんぱく質
			主に体をつくる もとなるもの(赤色)	主にエネルギーの もとなるもの(黄色)	主に体の調子を整える もとなるもの(緑色)	脂質 食塩相当量
17 金	大根飯	○	油あげ	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 白ごま, ごま油	大根, 小松菜	591 kcal
	まめあじのさらさらあげ		豆あじ	米ぬか油, 薄力粉, じゃがいもでん粉		24.6 g
	じゃがいもとわかめの みそしる		真こんぶ, かつお節, かつくちいわし節, 油あげ, 赤色辛みそ, 伊那市産みそ, わかめ	じゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, 根深ねぎ	22.4 g
	小松菜とちくわのごま和え		焼き竹輪	白すりごま, 白ごま, 上白糖	小松菜, にんじん, 緑豆もやし	2.2 g
18 土	給食室で作る 手作りウィンナーパン ゴジード (スペイン風ポトフ)	○	ウィンナー	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター		648 kcal
	フルーツヨーグルト		ウィンナー, 豚かた肉, ひよこ豆	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	25.0 g
			ヨーグルト		温州みかん缶詰, パインアップル缶詰, 黄桃缶詰	31.3 g
						2.1 g
21 火	カうどん	○	真こんぶ, かつお節, さば節, 鶏むね肉, かまぼこ, 油あげ	細うどん, もち, 三温糖	にんじん, 大根, 白菜, えのきたけ, 根深ねぎ, 小松菜	632 kcal
	豆かりんとう		大豆, ひよこ豆, しらす干し	じゃがいもでん粉, さつまいも, 米ぬか油, 三温糖, 白ごま		28.2 g
	かんきつ(早香)				早香	25.1 g
						2.2 g
22 水	マレーシア風カレーライス	○	鶏むね肉, 鶏もも肉	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, ココナッツパウダー	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, りんご	622 kcal
	キャロットドレッシング サラダ			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, 葉付きかぶ, 緑豆もやし, とうもろこし, にんじん, にんにく	18.7 g
	かんきつ(夢オレンジ)				夢オレンジ	20.9 g
						1.7 g
23 木	ご飯	○		七分つき米		626 kcal
	ぎせいどうふ		鶏ひき肉, 芽ひじき, 押しどうふ, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖, じゃがいもでん粉	しょうが, 根深ねぎ, にんじん, 干しいたけ	28.0 g
	わかめスープ		鶏もも肉, わかめ	米ぬか油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 緑豆もやし, 白菜, 根深ねぎ	25.2 g
	白滝のチャブチェ		豚かた肉	米ぬか油, 上白糖, ごま油, 白滝, 白ごま	にんにく, にんじん, エリンギ, 玉ねぎ, にら	2.3 g
24 金	五色ご飯	○	鶏ひき肉, 油あげ, 芽ひじき	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 里いも, 三温糖	にんじん, 小松菜	601 kcal
	栄養みそしる		かつお節, かつくちいわし節, 真こんぶ, 赤色辛みそ, 伊那市産みそ, 油あげ	さつまいも, こんにゃく	にんじん, 大根, 根深ねぎ, 小松菜	21.6 g
	磯辺ポテト		大豆, 青のり	米ぬか油, じゃがいもでん粉, じゃがいも		22.5 g
						1.8 g
27 月	セレクトあげパン	○	黄な粉	米ぬか油, コッペパン, 上白糖		604 kcal
	おでん		かつお節, かつくちいわし節, 真こんぶ, 結びこんぶ, うずら卵, さつまあげ, 焼き竹輪	三温糖, こんにゃく, たけのこいも, ちくわぶ	大根	24.5 g
	コールスローサラダ			米ぬか油, 上白糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, りんご	23.0 g
						2.9 g
28 火	コッペパン	○		コッペパン		620 kcal
	ミートボールの クリームシチュー		鶏ひき肉, 豚ひき肉, 鶏卵, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	パン粉, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, セロリ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	26.7 g
	ビーンズサラダ		大豆, きはだまぐろ	米ぬか油, 上白糖	キャベツ, レモン, とうもろこし, 葉付きかぶ, 玉ねぎ	28.2 g
	かんきつ(みはや)				みはや	2.5 g
29 水	スパゲッティ・ ミートソース	○	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, パルメザンチーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 米ぬか油	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, パセリ	592 kcal
	白菜サラダ			米ぬか油	白菜, 緑豆もやし, にんじん, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	23.9 g
	おかしな目玉焼き		牛乳, 粉寒天, 乳酸菌飲料	上白糖	あんず缶詰	19.5 g
						1.8 g
30 木	黒砂糖食パン	○		黒砂糖食パン		602 kcal
	マーガリン			マーガリン		23.8 g
	くじらのノルウェー風		くじら肉 角切り	じゃがいもでん粉, じゃがいも, 米ぬか油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	26.6 g
	マカロニスープ		ベーコン	米ぬか油, マカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	2.5 g
31 金	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		630 kcal
	いかのチリソースかけ		いか	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 上白糖, ごま油	にんにく, しょうが, 根深ねぎ	23.9 g
	とうもろこしと卵のスープ		ベーコン, 絹ごし豆腐, 鶏卵	米ぬか油, じゃがいもでん粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, とうもろこし, パセリ	23.3 g
	もやしサラダ			上白糖, 米ぬか油, ごま油, 白ごま	緑豆もやし, にんじん, 小松菜	2.1 g

◎学校行事や社会情勢等により、予定献立は変更されることがあります。

