

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）	
3月 立春	いわしのかば焼きどん	○	まいわし	七分つき米,押麦,米ぬか油,薄力粉,じゃがいもでん粉,赤ざらめ	しょうが	630 kcal
	打ち豆じる		かつお節,かたくちいわし節,真こんぶ,打ち豆,油あげ,伊那市産みそ,赤色辛みそ	さつまいも	大根,にんじん,ごぼう,根深ねぎ	24.8 g
	小松菜のおひたし				にんじん,緑豆もやし,小松菜,えのきたけ	19.0 g
	おひさまゼリー		粉寒天	上白糖	レモン,にんじん,みかんジュース	2.5 g
4月 火	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		629 kcal
	ビーフストロガノフ		豚かた肉,牛乳,生クリーム,サワークリーム	米ぬか油,薄力粉,有塩バター	にんにく,セロリ,にんじん,マッシュルーム,玉ねぎ	20.8 g
	花野菜サラダ			上白糖,米ぬか油	にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ,玉ねぎ,りんご	25.1 g
	かんきつ（ネーブル）				ネーブル	1.6 g
5月 水	みそラーメン	○	豚ひき肉,伊那市産みそ,赤色辛みそ	中華めん,ごま油,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,緑豆もやし,キャベツ,とうもろこし,根深ねぎ,にら	685 kcal
	さつまいもとりんごの包みあげ		白いんげん豆,生クリーム	さつまいも,三温糖,上白糖,きょうざの皮,米ぬか油	りんご,パインアップル缶詰	27.2 g
	かんきつ（清見オレンジ）				清見	23.8 g
						2.3 g
6月 木	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		600 kcal
	すき焼き煮		豚かた肉,真こんぶ,かつお節,焼きどうふ	米ぬか油,白滝,上白糖,焼きふ(車ふ)	にんじん,ごぼう,白菜,玉ねぎ,えのきたけ,根深ねぎ	25.6 g
	切干大根サラダ			白ごま,上白糖,ごま油	にんじん,キャベツ,緑豆もやし,小松菜,切干し大根	18.9 g
	かんきつ（はるみ）				はるみ	2.1 g
7月 金	コッペパン	○		コッペパン		582 kcal
	ナガメバルのフライ		ナガメバル,鶏卵	薄力粉,パン粉（乾）,パン粉,米ぬか油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,トマト,パセリ	27.0 g
	ブロバンスソースかけ		ベーコン	米ぬか油,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,パセリ	23.3 g
	じゃがいものサブジ			米ぬか油,じゃがいも	にんにく	2.9 g
10月	ご飯	○		七分つき米		613 kcal
	さばの梅みそ煮		まさば,伊那市産みそ	三温糖	しょうが,梅干し,ねり梅	27.9 g
	とうふと小松菜のみぞれじる		かつお節,さば節,真こんぶ,木綿どうふ		大根,にんじん,えのきたけ,根深ねぎ,小松菜	21.5 g
	切り昆布のいため煮		刻み昆布,島さつまあげ,油あげ	米ぬか油,上白糖	にんじん	3.0 g
	かんきつ（はっさく）				はっさく	
12月 水	ポークカレーライス	○	豚かた肉,豚もも肉,チーズ	七分つき米,押麦,米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,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,トマト	642 kcal
	コーンサラダ			上白糖,米ぬか油	にんじん,キャベツ,小松菜,とうもろこし,玉ねぎ,りんご	19.7 g
	かんきつ（ぼんかん）				ぼんかん	20.9 g
						1.7 g
13月 木	麦ご飯	○		七分つき米,押麦		627 kcal
	八丈島産とびうおのメンチカツ		飛び魚,牛乳,鶏卵	米ぬか油,パン粉（乾）,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,マッシュルーム	27.1 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		真こんぶ,かつお節,かたくちいわし節,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	20.9 g
	キャベツと油あげのごま酢和え		油あげ	三温糖,白ごま	キャベツ,緑豆もやし,にんじん	1.9 g
14月 金	ココアビスキュイパン	○	鶏卵	丸パン,有塩バター,上白糖,薄力粉,グラニュー糖		622 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚かた肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	21.6 g
	白菜のフレンチサラダ		レンズ豆	上白糖,米ぬか油	にんじん,白菜,きゅうり,とうもろこし	27.3 g
						2.6 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

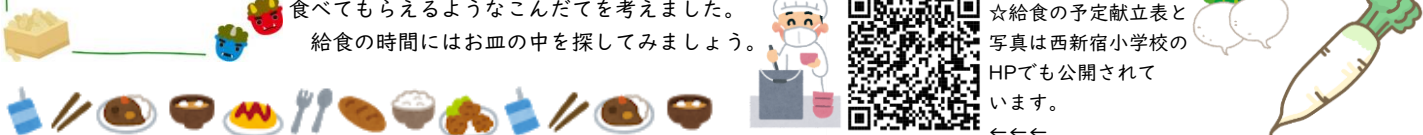
給食目標
和やかに食べよう

東京都では観測史上最速の1月からスギ花粉の飛散が始まったというニュースもあり、少しずつ春の訪れを感じる季節になってきました。暦の上では2月2日に節分、2月3日に立春を迎えます。給食でも春野菜や春の果物など、旬の食材を食べてもらえるようなこんだてを考えました。給食の時間にはお皿の中を探してみましょう。

<長野県伊那市産作物>
米、伊那華のみそ

<東京都産作物>

小松菜、さつまいも、ねぎ、大根、白菜、にんじん、八丈島産トビウオ入りさつまあげ





2月 こんだてひょう (後半)

School lunch Letter (2nd half)

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量が低く算出されています。

新宿区立西新宿小学校

2025年2月 如月: 衣更着とも言う。“春めいてくる”という意味の漢字をあてることもある。

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月	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		603 kcal
	千草焼き		鶏ひき肉, 芽ひじき, 鶏卵	米ぬか油, 上白糖	にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 小松菜	26.2 g
	せんべいじる		鶏むね肉, 真こんぶ, かつお節	米ぬか油, かやきせんべい	にんじん, 大根, ごぼう, 白菜, まいたけ, せり, 根深ねぎ	18.1 g
	キャベツのごま和え			白すりごま, 白ごま, 上白糖	キャベツ, 緑豆もやし, にんじん	2.7 g
18火	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		618 kcal
	春菊入り春巻き		豚かた肉	米ぬか油, 緑豆春雨, じゃがいもでん粉, ごま油, 春巻きの皮, 薄力粉	にんにく, にんじん, 緑豆もやし, たけのこ, 干ししいたけ, 春菊	20.7 g
	小松菜と油あげのみそしる		真こんぶ, かつお節, さば節, 油あげ, 赤色辛みそ, 伊那市産みそ		白菜, 大根, 小松菜, 根深ねぎ	20.0 g
	かんきつ(伊予かん)				伊予かん	1.7 g
19水	ツチと大根おろしのスパゲッティ	○	きはだまぐろ 油漬, のり	スパゲッティ, オリーブ油, 有塩バター, 米ぬか油, じゃがいもでん粉	にんにく, 大根, えのきたけ, レモン(果汁), 小松菜	632 kcal
	かりかり油あげのサラダ		油あげ	三温糖, 米ぬか油, ごま油	チンゲン菜, にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	24.6 g
	米粉のきな粉蒸しパン		黄な粉, 牛乳	米粉, 三温糖, 甘納豆(あずき)		21.7 g
						2.3 g
20木	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		579 kcal
	豚レバーのオーロラソースかけ		豚肝臓, 伊那市産みそ, 赤色辛みそ	じゃがいもでん粉, 米ぬか油, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	24.1 g
	わかめスープ		鶏むね肉, 絹ごし豆腐, わかめ	米ぬか油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, えのきたけ, 根深ねぎ	20.1 g
	大根とにらのじゃこサラダ		しらす干し	白ごま, 上白糖, ごま油	にんじん, 大根, キャベツ, にら	2.7 g
21金	給食室で作る手作りピザパン	○	ベーコン, チーズ	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター, 米ぬか油	マッシュルーム, 玉ねぎ, 青ピーマン	570 kcal
	イタリアンスープ		鶏もも肉, 鶏むね肉, パルメザンチーズ	オリーブ油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, トマト, パセリ	26.7 g
	くだもの(はるか)				はるか	21.9 g
						2.3 g
25火	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		628 kcal
	とうふ入り手作りハンバーグ		絞豆腐, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 伊那市産みそ, 鶏卵	パン粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん	29.1 g
	さつまいもど小松菜のみそしる		真こんぶ, かつお節, たかちいわし節, 油あげ, 赤色辛みそ, 伊那市産みそ	さつまいも	玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 根深ねぎ	21.3 g
	キャベツとちんげん菜のじゃこサラダ		しらす干し	上白糖, 米ぬか油	にんじん, 緑豆もやし, キャベツ, チンゲン菜	2.8 g
26水	白ごまとたんとうどん	○	鶏ひき肉, 焼き竹輪, 油あげ, 真こんぶ, かつお節, さば節, 淡色辛みそ	うどん, 米ぬか油, 白ごま, 白すりごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, 青ピーマン, 根深ねぎ	598 kcal
	ごぼうと大豆の甘辛あげ		大豆, しらす干し	じゃがいもでん粉, 米ぬか油, 上白糖, 白ごま	ごぼう	27.3 g
	かんきつ(いずのはる)				いずのはる	23.3 g
						2.3 g
27木	ハヤシライス	○	豚かた肉, 生クリーム	七分つき米, 押麦, 米ぬか油, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	653 kcal
	和風オニオンドレッシング			上白糖, 米ぬか油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	19.7 g
	ハ丈島産フルーツレモンスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖, はちみつ	ハ丈フルーツレモン	21.1 g
						1.6 g
28金	麦ご飯	○		七分つき米, 押麦		610 kcal
	さめと野菜の中華うま煮		もうかさめ, うずら卵	米ぬか油, じゃがいもでん粉, 上白糖	しょうが, にんにく, 干ししいたけ, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, 根深ねぎ, チンゲン菜	21.5 g
	小松菜入り春雨サラダ			緑豆春雨, 上白糖, 米ぬか油, 白ごま	小松菜, 緑豆もやし, 白菜, にんじん, 玉ねぎ	22.4 g
						2.3 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。

〈食と健康をつなぐ栄養学入門〉紹介

児童のみなさんが健全な食生活を送り、生涯にわたる健康な心身をつくるためには、毎日の食習慣がとても大切です。どんなものをどのくらい食べたらよいのか、朝食欠食と学力にはどのような関係があるのか、いろいろな情報があふれています。NHKらじるらじる「科学と人間 食と健康をつなぐサイエンス・栄養学入門」では東京大学名誉教授の佐々木敏先生が、情報をどのように読み解き、どのように考えていけばよいのか、わかりやすくお話してくださっています。30分番組なので、右のQRコードからぜひ聴いてみてください。



今年度も残りわずかとなり、今のクラスで担任の先生や友達と過ごす時間ももう少しておしまいです。

給食は、ただ食べるだけでなく、みんなが楽しい気持ちで気持ちよく食べることや、準備から後片付けまで協力して進めること等すべて含めた力を身に付ける時間です。

今年度の給食の時間、クラスみんなが楽しくおいしく食べられるための行動を考え、心地良い給食の時間をみんなで作っていきましょう。

