



10月 給食だより



令和7年10月

新宿区立西新宿小学校

	1(水)	2(木)	3(金)	
	ご飯 おかかふりかけ 人参ドレッシングサラダ 肉豆腐 牛乳	麦ご飯 鮭の塩焼き お浸し 豚汁 牛乳	和風カレーライス わかめともやしのサラダ 梨 牛乳	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
さつま芋ご飯 鶏肉の香味焼き トマトドレッシングサラダ お月見白玉汁 牛乳 ●お月見給食●	ココア揚げパン ポトフ じゃこサラダ 牛乳	麦ご飯 魚の味噌マヨ焼き 春雨のピリ辛炒め 豆腐と三つ葉のすまし汁 牛乳	五目チャーハン 豆腐入りシュウマイ プロッコリーの中華和え 牛乳	スペゲッティビーンズミート クルトンサラダ カルピスゼリー 牛乳
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
スポーツの日	麦ご飯 チーズタッカルビ もずくスープ 牛乳	醤油ラーメン キャベツとコーンのサラダ スイートポテトケーキ 牛乳	あしたばパン 鶏肉のBBQソース ゆで野菜 情熱のキノコクリームスープ 牛乳	ご飯 あじフライ 春雨サラダ じゃが芋とニラの味噌汁 牛乳
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
鰹ネギ丼 小松菜の辛し和え 梨 牛乳 ●学校ランチ④●	豚ロース丼 カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁 牛乳	キムチチャーハン 味噌ワンタンスープ りんご 牛乳	麦ご飯 シシャモの天ぷら 野菜のおろし和え 豚肉とこんにゃくのうま煮 牛乳	手作り！ウインナーパン クリームシチュー みかん 牛乳
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
ご飯 お好み焼き 吉野汁 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根のごま和え 具沢山味噌汁 牛乳	ちゃんぽん プロッコリーサラダ ごま団子 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 焼肉サラダ 柿 牛乳	チキンライス 豆腐と小松菜のスープ パンプキンケーキ ジョア ●ハロウィン●

赤のなかま
体をつくるもとになる食べもの黄のなかま
エネルギーのもとになる食べもの緑のなかま
体の調子を整えるもとになる食べもの

赤・黄・緑の食材が過不足なく食べられるように工夫しています。

職員室前の栄養黒板を見てみてくださいね。

・10代のうちに！『カルシウム貯金』

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し20歳前後にピークになります。
大人になるとその日必要な分を摂取するしかありません。
10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。カルシウムを積極的にとりましょう！！

