



1月 給食だより



令和8年 1月
新宿区立西新宿小学校



☆1月 給食目標☆

「給食や栄養について考えて食事をしよう」

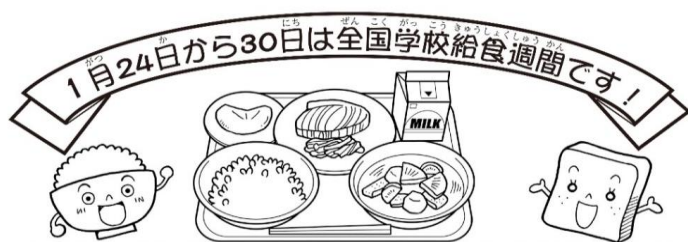


始業式

七草ご飯
鶏肉の照り焼き
関東風雑煮
牛乳
正月・七草献立

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
 成人の日	中華ご飯 じゃが芋ビーンズ 豆腐の中華スープ 牛乳	麦ご飯 魚の味噌煮風 けんちん汁 牛乳	麦ご飯 ヤンニョムチキン ゆで野菜 玉ねぎと小松菜の味噌汁 牛乳	きんぴらトースト ワンタンスープ りんご 牛乳
17(土)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
ひき肉のカレーライス 手作り福神漬け 牛乳 地域・餅つき	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ マラーカオ 牛乳	麦ご飯 おかかふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とキャバツの味噌汁 牛乳	マーボー丼 もやしスープ フルーツヨーグルト 牛乳	麦ご飯 魚の塩焼き 野菜の浅漬け 豚汁 日本最初の給食風
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
深川めし 東京都産の玉子焼き ちゃんこ汁 牛乳 東京都メニュー	高野豆腐のそぼろ丼 大根入りリナムル 具沢山味噌汁 牛乳 日本の保存食品	コッペパン クリームシチュー 人参ドレッシングサラダ 牛乳 昭和風の給食	野沢菜のチャーハン ポテトサラダ りんご 牛乳 伊那市(長野県)メニュー	ゆかりご飯 鯨の竜田揚げ もやしのごま酢和え 大根と油揚げの味噌汁 牛乳 鯨献立給食

全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにもなるべく避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと

濃食

濃い味つけのものばかり食べること

孤食

1人で食べること

固食

同じものばかり食べる

子食

子どもだけで食べる

粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

<<学校HP更新しています!>>

日々の給食の写真を学校HPに公開しています。また、児童や保護者の皆様からもった熱いお声におこたえて、給食レシピも公開(※)しています。是非ご覧ください。

(※)冬休み期間に追加の給食レシピを作成し3学期より公開していく予定です。お楽しみに♪

