



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 給食日標☆

「給食や栄養について考えて食事をしよう」



8(木)

9(金)

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)



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
ヤンニヨムチキン
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

ツナマトスマッシュティ
フレンチサラダ
マーラーカオ
牛乳

麦ご飯
おかかふりかけ
じゃが芋のそぼろ煮
豆腐とキャベツの味噌汁
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じゅうかん)



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
必要以上に食事量を
制限すること

個食

複数で食卓を囲んで
いても食べるものが
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
ること

子食

子どもだけで食べる
こと

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らった
熱いお声におこたえして、給食レシピも公開(※)しています。是非ご覧ください。

(※)各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♪

