



5月 こんだてひょう (前半)

School lunch Letter (1st half)

5月 早月：早月とも言う。早苗を植える月。

※ 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

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	
			主に体をつくるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		
			魚、肉、卵、大豆、大豆製品	牛乳・乳製品、海藻、小魚	穀類、いも類、砂糖類	油脂、脂肪の多い食品	緑黄色野菜		その他の野菜・果物
1 水	かきたまうどん	○	かつお節、鶏もも肉、鶏卵	真ごんぶ	うどん、じゃがいもでん粉		にんじん、小松菜	玉ねぎ、根深ねぎ	626 kcal
	カリカリ油あげサラダ		油あげ		上白糖	ひまわり油	にんじん	キャベツ、緑豆もやし、きゅうり	27.1 g
	抹茶白玉フルーツポンチ		木綿豆腐		白玉粉、上白糖			パイナップル缶詰、りんご缶詰、うんしゅうみかん缶詰	17.8 g 2.2 g
2 木	中華ちまき	○	豚もも肉、えび		もち米	ひまわり油、ごま油	にんじん	しょうが、たけのこ、干しいたけ	583 kcal
	ワンタンスープ		鶏もも肉、なると		ワンタンの皮	ひまわり油、ごま油	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、根深ねぎ、ぶなしめじ、緑豆もやし	27.1 g
	河内晩柑							河内晩柑	17.8 g 2.4 g
7 火	米粉のチキンカレーライス	○	鶏むね肉、レンズ豆、豆乳		精白米、米粒麦、米粉、じゃがいも、はちみつ	ひまわり油	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	681 kcal
	もやしのサラダ				上白糖	ひまわり油、ごま油	にんじん	キャベツ、緑豆もやし、とうもろこし	24.7 g
	メロン							メロン	19.7 g 2.2 g
8 水	えびチャーハン	○	鶏ひき肉、えび、鶏卵		精白米、米粒麦	ひまわり油	にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、グリーンピース	626 kcal
	ポテト春巻き		ロースハム		じゃがいも、春巻きの皮、薄力粉	マヨネーズ、ひまわり油	パセリ		26.2 g
	チンゲン菜のスープ		鶏もも肉			ひまわり油	にんじん、チンゲン菜	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	24.6 g
	ゆでそら豆 ☆1年生スペシャル							そら豆	2.5 g
9 木	ご飯	○			精白米				631 kcal
	鉄火みそ		大豆、赤色辛みそ		上白糖	ひまわり油、白ごま		ごぼう	27.0 g
	生あげと野菜の煮物		かつお節、生あげ、豚かた肉	真ごんぶ	上白糖	ひまわり油	にんじん、さやいんげん	たけのこ、玉ねぎ、キャベツ	21.5 g
	しらす入り和風サラダ			しらす干し	上白糖	ひまわり油	にんじん、小松菜	大根、緑豆もやし、しょうが	2.8 g
10 金	えんどう豆ご飯 ☆5年生スペシャル	○		真ごんぶ	七分つき米、押麦			グリーンピース	648 kcal
	ししゃもの南ばんづけ		からふとししゃも		じゃがいもでん粉、薄力粉、上白糖	ひまわり油		にんにく、根深ねぎ	26.9 g
	野菜のごまびたし					白すりごま		きゅうり、緑豆もやし、キャベツ	22.0 g
	呉汁		かつお節、油あげ、大豆、淡色辛みそ、赤色辛みそ	真ごんぶ	じゃがいも		にんじん、小松菜	大根、しいたけ、根深ねぎ	2.9 g
13 月	ポテトパン	○	ベーコン	チーズ	ソフトフランスパン、じゃがいも	ひまわり油	青ピーマン	玉ねぎ、とうもろこし	565 kcal
	かぶとトマトと豆のスープ		豚かた肉、レンズ豆			ひまわり油	にんじん、かぶ(葉)、トマト	にんにく、玉ねぎ、かぶ、キャベツ	23.0 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	上白糖			黄桃缶詰、パイナップル缶詰、うんしゅうみかん缶詰	21.8 g 2.5 g
14 火	野菜たっぷりピビンバ	○	豚ひき肉、大豆		精白米、米粒麦、上白糖	ひまわり油、ごま油、白ごま	小松菜、にんじん	にんにく、緑豆もやし	632 kcal
	卵とトックのスープ		鶏もも肉、鶏卵		じゃがいもでん粉、トック	ひまわり油、ごま油	にんじん	しょうが、白菜、大根、根深ねぎ、干しいたけ、にんにく	24.6 g
	河内晩柑							河内晩柑	20.9 g 2.5 g
15 水	ご飯	○			精白米				601 kcal
	春がつつおのごまがらめ		春がつつお		じゃがいもでん粉、上白糖	ひまわり油、白ごま		しょうが	30.6 g
	野菜のおろしあえ				上白糖	ひまわり油	にんじん、小松菜	緑豆もやし、えのきたけ、きゅうり、大根	16.8 g
	若竹汁		かつお節、木綿豆腐	真ごんぶ、わかめ	あられふ			たけのこ、根深ねぎ	2.4 g

◎ 予定献立は、学校行事や社会情勢等により変更されることがあります。

◎ 献立表、毎日の給食の様子は今後、西新宿小学校のホームページでも公開してまいります。

◎ 栄養価表示は中学年相当を記載しています。

給食だより

5月 給食目標
食事のマナーを身に付けよう



4月から新しいクラスでの給食が始まり、もうすっかり慣れてきた様子が見られます。体も心も大きくたくましく成長するためには、一日3食毎日しっかり食べることで、外で体を動かすこと、夜は早く休んでよく寝ることが大切です。だんだん暑くなり、スポーツフェスの練習も始まります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

給食費について

新宿区では令和6年度4月から、区立学校の給食費を無償化しています。学校給食費等助成の額は一食あたり以下の通りです。

- 低学年(1・2年) 300円
- 中学年(3・4年) 320円
- 高学年(5・6年) 340円

また、給食食材には友好提携都市である長野県伊那市の農作物を活用しており、区立学校には年に3回、旬の作物を贈っていただいています。さらに、学校ごとに購入したものの一部が公費で負担されます。

西新宿小学校では、給食は生きた教材として扱い、学習活動の中に取り入れ、食に関する指導を学校全体で協力して行っていきます。

今年度もみなさんが、いろいろな食材や料理と出会って、しっかり食べ、大きく成長していく様子を実感できるように給食でも応援しています。



5月 こんだてひょう (後半)



School lunch Letter (2nd half)

早月：早月とも言う。早苗を植える月。

※ 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



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
			主に体をつくるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの	
			魚、肉、卵、大豆、大豆製品	牛乳・乳製品、海藻、小魚	穀類、いも類、砂糖類	油脂、脂肪の多い食品	緑黄色野菜	
16 木	コーンピラフ	鶏もも肉		精白米,米粒麦	有塩バター,ひまわり油	にんじん	にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ,とうもろこし	598 kcal
	ツナじゃがオムレツ	きはだまぐろ 油漬, 鶏卵		じゃがいも	ひまわり油	パセリ	玉ねぎ	26.5 g
	青菜のスープ	木綿豆腐				にんじん,チンゲン菜,小松菜	えのきたけ,キャベツ,にんにく	22.7 g
								2.3 g
17 金	凍り豆腐のそぼろ丼	凍り豆腐,鶏ひき肉		精白米,米粒麦,上白糖	ひまわり油	にんじん	しょうが,根深ねぎ,グリーンピース,ぶなしめじ,干しいたけ	618 kcal
	豚汁	かつお節,豚かた肉,油あげ,赤色辛みそ,淡色辛みそ		こんにやく,里いも	ひまわり油	にんじん,小松菜	ごぼう,大根,根深ねぎ	27.6 g
	グレープスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖			ぶどうジュース	18.8 g
								2.0 g
20 月	シナモンシュガートースト			食パン,グラニュー糖	有塩バター			585 kcal
	和風ポトフ	鶏もも肉,鶏むね肉,かつお節		じゃがいも	ひまわり油	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ごぼう	26.1 g
	ツナサラダ	きはだまぐろ 油漬		上白糖	ひまわり油	にんじん	キャベツ,緑豆もやし,玉ねぎ	26.0 g
								2.8 g
21 火	ご飯			精白米				573 kcal
	さばのねぎみそ焼き	まさば,淡色辛みそ		上白糖			しょうが,根深ねぎ	27.8 g
	野菜の磯香和え		のり			にんじん,小松菜	キャベツ,緑豆もやし	18.2 g
	湯羹入りすましじる	かつお節,木綿豆腐,湯葉	真こんぶ			にんじん,ほうれん草	えのきたけ,玉ねぎ	2.3 g
22 水	マーボー豆腐丼	豚ひき肉,豚肝臓,赤色辛みそ,押し豆腐		精白米,米粒麦,三温糖,じゃがいもでん粉	ひまわり油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,根深ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ	661 kcal
	じゃがいもの中華風ごま和え	ローズハム		じゃがいも,三温糖	白すりごま,ごま油,ひまわり油	にんじん	緑豆もやし,きゅうり	26.7 g
	冷凍みかん						温州みかん	21.7 g
								2.3 g
23 木	シーフードトマトクリームパスタ	ベーコン,あさり,えび,あかいか	生クリーム,パルメザンチーズ	スパゲッティ	ひまわり油,有塩バター	トマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ	671 kcal
	グリーンサラダ			上白糖	ひまわり油	小松菜	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	27.5 g
	バナナケーキ	鶏卵	牛乳	薄力粉,上白糖,粉砂糖	有塩バター		バナナ	23.5 g
								9.2 g
24 金	みそかつ丼	鶏もも肉,鶏卵,ハチみそ		精白米,米粒麦,薄力粉,パン粉,上白糖	ひまわり油,白すりごま		キャベツ	685 kcal
	大根とにらのじゃこサラダ		しらす干し	上白糖	白ごま,ごま油	にんじん,にら	大根,キャベツ	28.7 g
	豆腐と小松菜のすまし汁	かつお節,木綿豆腐	真こんぶ			にんじん,小松菜	えのきたけ,根深ねぎ	23.8 g
	かんきつ(甘夏みかん)						夏みかん	2.7 g
28 火	黒砂糖パン			黒砂糖パン				616 kcal
	アスパラガスととり肉のグラタン	ベーコン,鶏もも肉,豆乳	牛乳,チーズ	じゃがいも,薄力粉,パン粉	ひまわり油,有塩バター	グリーンアスパラガス,にんじん,パセリ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	24.3 g
	ひよこ豆と野菜のスープ	ひよこ豆				にんじん,かぶ(葉)	にんにく,キャベツ,かぶ	27.2 g
								2.5 g
29 水	チリビーンズライス	豚ひき肉,大豆		精白米,米粒麦,上白糖	ひまわり油	にんじん	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	651 kcal
	コロコロマカロニサラダ			じゃがいも,上白糖,シエルマカロニ	ひまわり油		キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,とうもろこし,りんご	24.5 g
	おひさまゼリー		粉寒天	上白糖		にんじん	みかんジュース	20.3 g
								1.9 g
30 木	麦ご飯			精白米,米粒麦				587 kcal
	ホキのカレーフライ	ホキ		薄力粉,パン粉	ひまわり油			27.2 g
	和風ドレッシングサラダ			上白糖	ひまわり油	にんじん	キャベツ,緑豆もやし,えのきたけ,しょうが	17.7 g
	みそけんちん汁	かつお節,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ			ひまわり油	にんじん,小松菜	ごぼう,玉ねぎ,大根,根深ねぎ	2.1 g
31 金	じゃこわかめご飯		わかめ,しらす干し	精白米,米粒麦	ひまわり油,白ごま			587 kcal
	肉じゃがが煮	豚かた肉,豚もも肉,かつお節		つきこんにやく,上白糖,じゃがいも	ひまわり油	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ	23.8 g
	伊那市産アスパラガス入り梅肉和え	粉かつお		上白糖	ひまわり油	にんじん,グリーンアスパラガス	キャベツ,緑豆もやし,ねり梅	15.7 g
								2.4 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。

<長野県伊那市で育った作物>

米、ぶなしめじ、アスパラガス



<東京都で育った作物>

小松菜(江戸川区・瑞穂町)、しいたけ(瑞穂町)

