

令和2年 10月30日
 新宿区立西新宿小学校
 校長 長井 満敏
 栄養士 須之内 詠世

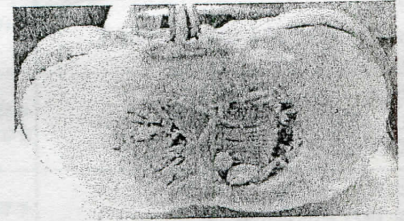
今月の給食は、2年生のさつまいも、5年生の内藤かぼちゃ、読書月間コラボメニューと盛りだくさんです。

☆☆ 2年生 さつまいも ☆☆ 11月13日(金) さつまいも汁



☆☆ 5年生 内藤かぼちゃ ☆☆ 11月17日(火) 内藤かぼちゃプリン

11月17日のデザートに、5年生が年間ひまかけて育てた内藤かぼちゃが使われます。他のかぼちゃと違って、皮の色が黄色いのが特長です。西新宿小学校の伝統として毎年5年生が育てているかぼちゃなので、味わって食べてください。かぼちゃがプリンにすがたを変えます。



楽しみにしててください。

☆☆ 読書月間コラボメニュー ~おはなし給食~ ☆☆

今月は、読書月間です。本に出てくる食べ物や、料理が給食に登場します。全て図書室にある本なので、ぜひ読んでみてください。

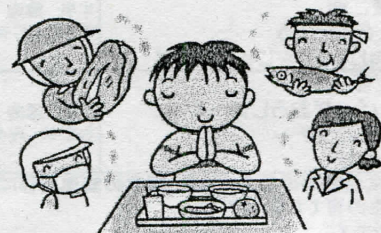
- 4日(水) 「からすのパンやさん」より「からすのパンやさんのパン」
- 11日(水) 「きょうのごはん」より「きょうのごはんはカレーライス」
- 18日(水) 「いわし」より「いわしのかば焼き丼」
- 27日(金) 「しょうたとなっとう」より「しょうたのなっとう」

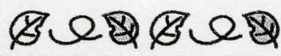


給食費の引き落としについて

給食費の引き落としは11月18日(水)になります。前日までに残高をご確認の上、入金をよろしく願いいたします。なお、引き落としの際には1回につき、10円の手数料がかかります。

学年	金額
1年生	5,526円
2年生	5,588円
3・4年生	5,950円
5・6年生	6,289円





11月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立西新宿小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	牛乳 ご飯 白身魚のピザソース焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 メルルーサ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり にんにく トマトピューレ	600	25.9
4 水	【おはなし給食】 牛乳 ★からすのパンやさんのパン カレースープ マカロニサラダ 大粒ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 寒天	チーズパン マカロニ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース ぶどう缶	623	25.1
5 木	牛乳 麦ご飯 八宝菜 わかめスープ	牛乳 豚肉 あさり えび わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 大根	606	26.6
6 金	牛乳 みそそばろ井 いなか汁 りんご	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 こんにやく 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ りんご	637	23.2
9 月	牛乳 クリームスパゲッティ カラフルサラダ みかん	牛乳 生クリーム 鶏肉	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 バター	人参 小松菜 パセリ にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ パプリカ みかん	666	25.4
10 火	牛乳 ご飯 ししゃもの南部焼き 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 切干大根 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ	625	27.1
11 水	【おはなし給食】 牛乳 ★きょうのごはんはカレーライス ココロサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 油 オリーブ油 砂糖	人参 にんにく 玉ねぎ さやいんげん きゅうり コーン 大根 りんご	696	20.9
12 木	牛乳 きなこ揚げパン ひよこ豆入りトマトスープ 野菜とじゃがいものサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 きな粉	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	人参 パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ さやいんげん	671	25.2
13 金	牛乳 麦ご飯 生揚げと野菜の煮物 ◎2年生のさつま汁	牛乳 生揚げ 油揚げ みそ	米 麦 さつまいも こんにやく 砂糖 油	人参 たけのこ 玉ねぎ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	650	25.8
16 月	牛乳 ご飯 スペインオムレツ 粒マスタードサラダ かぶのスープ	牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ	606	21.1
17 火	牛乳 五目みそうどん 野菜のポン酢和え ◎内藤かぼちゃプリン	牛乳 生クリーム 鶏肉 油揚げ 卵 みそ	うどん 砂糖 油	人参 小松菜 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 白菜 もやし 内藤かぼちゃ かぼす		
18 水	【おはなし給食】 牛乳 ★いわしのかば焼き丼 大根とひじきのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ ひじき みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 大根 きゅうり もやし 白菜 玉ねぎ	651	24.8
19 木	牛乳 コッペパン ウインナーとじゃがいものスープ コーンサラダ みかん	牛乳 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ コーン みかん	613	23.4
20 金	牛乳 麦ご飯 とり肉の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 にんにく 長ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 大根	600	24.4
24 火	【和食の日 献立】 牛乳 麦ご飯 さばの塩焼き 野菜の酢みそ和え けんちん汁	牛乳 さば 豆腐 みそ	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖 ごま油	人参 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	613	27.4
25 水	牛乳 長崎ちゃんぽん さつまいもと大豆の揚げ煮	牛乳 豚肉 あさり なた 大豆	ちゃんぽん類 さつまいも 片栗粉 砂糖 ラード 油	人参 生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 きくらげ もやし キャベツ テンゲン菜	644	25.2
26 木	【長野県伊那市提供 りんご献立】 牛乳 チャーハン 春雨サラダ りんご	牛乳 豚肉	米 麦 春雨 砂糖 油 ごま油	人参 ピーマン 生姜 長ねぎ きゅうり もやし りんご	608	18.6
27 金	【おはなし給食】 牛乳 麦ご飯 ★しょうたのなっとう みそとり肉じゃが じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 納豆 ちりめんじゃこ みそ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま油	人参 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	691	29.8
30 月	牛乳 ご飯 和風ハンバーグおろしソース 青菜と舞茸のソテー おふのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 麩 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 舞茸 キャベツ えのきたけ	603	23.0

※学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

◎2年生・5年生の育てた野菜メニュー

★読書月間コラボメニュー

11月分 1日あたりの平均	634	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0