



給食だより

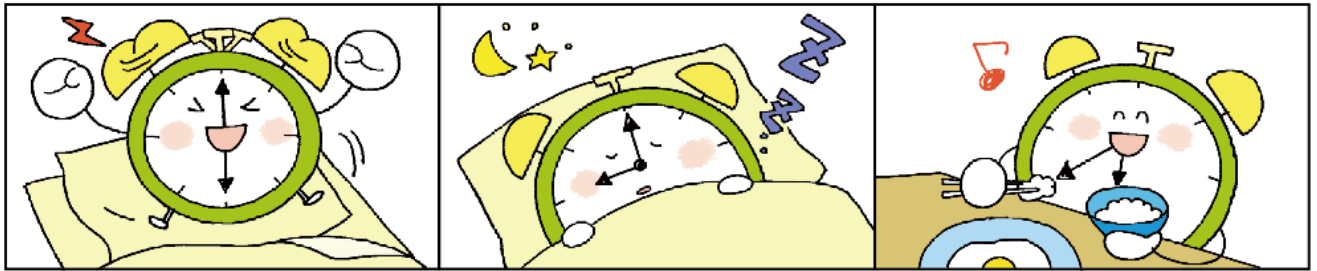
令和7年度
太田市立太田小学校

給食が始まって1ヶ月がたちました。朝の生活リズムもできてきた頃だと思います。

朝の準備の中に、「朝ごはん」を食べる時間はしっかりとれていますか？

1日のスタートに、朝ごはんはとても大切です！しっかりと食べてから学校に来ましょう！

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



きちんと朝ごはんを食べるためには、「早く寝て」「早く起きる」習慣が大切です。
家族みんなで協力して、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつくっていきましょう！

朝ごはんを食べないと さまざまな不調の原因です

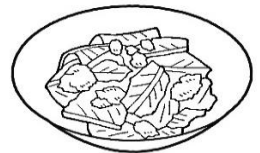
朝ごはんをぬくと体温が上がらず、
物事に集中できない、イライラする、
だるいなどの心身の不調が
起こることがあります。

安定した生活を送るため
にも、毎日きちんと朝ごはん
を食べることが大切です。



●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナ レンジ蒸し



- ①キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
- ③②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



姿勢



スマホは見ない





5がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
				あか		みどり		きいろ		
				からだをつくる		からだのちようしをととのえる		エネルギーのもとになる		
		主食・飲み物		おかず		1群	2群	3群	4群	
				魚・肉・卵・豆・ 豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質	
1	木	ロールパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ わかめとじゃこのサラダ かしわもち	ベーコン こどもの日メニュー	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし エリンギ	パン スパゲティ かしわもち	あぶら バター ドレッシング	657 20.6 26.7
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが もやしのさっぱりあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ドレッシング	549 24.4 14.5
5	月	 こどもの日 								
6	火	 こどもの日 振り替え休日 								
7	水	チキンライス ぎゅうにゅう	オムレツ マカロニスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら バター	596 27.6 15.3
8	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はるまき さんしょくソテー	ぶたにく なると おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ しいたけ コーン	パン ちゅうかめん	あぶら	621 23.4 26.8
9	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こまつなのみそしる	さば とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ えのき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	624 26.3 24.6
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えだまめサラダ	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	590 24.8 18.5
13	火	せわりコッパパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー やさしいスープ スライスチーズ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	595 27.1 25.8
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに だいこんサラダ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	596 24.7 18.8
15	木	シュガーあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのワインソースに ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	パン マカロニ じゃがいも グラニューとう	あぶら	596 27.7 20.8
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	614 22.5 16.6
19	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき あさりときぬさやのみそしる	とりにく さわら あさり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ えだまめ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	607 31.2 20.2
20	火	くろパン ぎゅうにゅう	やきそば わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし	パン さとう やきそばめん	あぶら ドレッシング	605 24 17
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ ちゅうかいのため はるさめスープ	あじ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	626 27.4 19.1
22	木	ロールパン ぎゅうにゅう	トマトクリームに キャベツソテー 	とりにく おさかなソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン スイカ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	622 25.7 22.4
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく あつやきたまご わかめスープ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	615 27.8 20.1
26	月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	やきメンチカツ ふわふわスープ	とりにく たまご ぶたにく とうふ はんぺん だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	たまねぎ えだまめ しいたけ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	645 26.6 23.3
27	火	コッパパン くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいものバターに カラフルサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも くろまめきなこクリーム	あぶら バター ドレッシング	629 27.9 24.5
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす にくやさしいため ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし しょうが ねぎ	ごはん さとう ワンタン	あぶら	605 29.7 19.1
29	木	ピリからこんにやくごはん ぎゅうにゅう 	あじのねぎしおやき じゃがいものみそしる	あじ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	598 29.8 18.4
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	おうごんに こまみそあえ こざかな	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ こんにやく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	591 24.5 17.1

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★太字は太田市産農産物です。

★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。