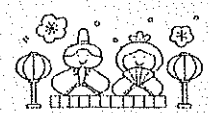


3月

# 給食だより

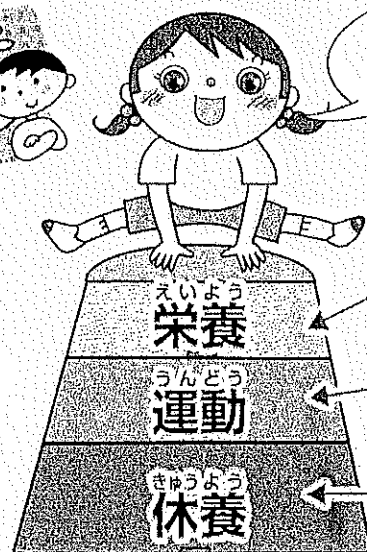
太田市立  
九合小学校



今年度も残り1か月となりました。  
これまで食について、おたよりで様々なことを伝えてきました。  
学んだことをふりかえって、今後の学校生活に活かしていきましょう。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

自分の生活を  
ふり返ってみよう



健康に過ごすための  
三段とびだよ!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり寝れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

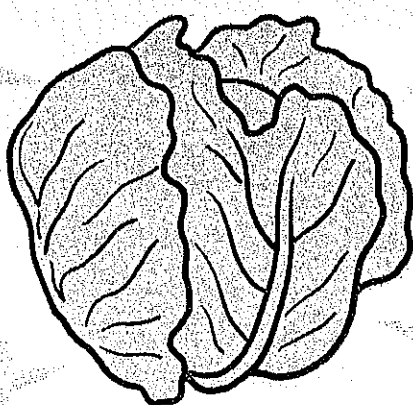
じほさんぶつ た  
**地場産物を食べよう**

ざく切りにしたキャベツをビニール袋に入れて、少量の塩でもみこめば、あっという間に浅漬けの完成!

## 春のキャベツはやわらかい!

季節による旬の食べ物!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。



ビタミンCのたっぷり!

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

ビタミンKが豊富!

健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

胃腸の働きを助ける成分も!

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。



# 3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						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)	あか	からだをよし 体の調子をととのえる(緑)	みどり	エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)	
3	月	ようふうちらし (ごはん) ぎゅうにゅう	(ようふうちらしのぐ) ツナいりあつやきたまご すましじゆ ひなあられ ひなまつりメニュー	ウインナー あぶらあげ たまご ツナ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かきな	えだまめ コーン ねぎ たけのこ	ごはん さとう ひなあられ	あぶら ごま	571 24.6 20.1	
4	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ごぼうサラダ かたぬきチーズ	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いら	もやし はくさい ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	パン さとう ワンタン	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	674 27.2 32.0	
5	水	ごはん ジョア・マスカット	さんまのしょうがに きりほしだいこんのつけ スタミナじる	さんま さつまあげ ぶたにく	ジョア	にんじん	きりほしだいこん しいたけ だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	587 24.6 12.5	
6	木	デニッシュ ぎゅうにゅう (ミルクコーヒ)	やさいたつぶりペロンチーノ チョレギサラダ みかんクレープ	ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン スパゲティ クレープ	オリブオイル ドレッシング ごま	654 19.3 29.8	
<b>6年1組リクエストメニュー</b>											
7	金	ぎゅうっと おおたどん ぎゅうにゅう	やぶづかそだちのこまつなサラダ おおたやさいのみそじる ねぶたのふるさとりんごゼリー	ぎゅうにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ キャベツ だいこん レモン はくさい えのきたけ	ごはん さとう ゼリー	あぶら	626 26.5 21.2	
<b>太田市20周年記念献立～太田の恵みたっぷり給食～</b>											
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	さんだらのさいきょうやき じゃがいものそぼろに あおなのみそじる	たら ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	623 26.9 24.8	
11	火	ミートドッグ (せわりコッパ) ぎゅうにゅう	(あらびきウインナー) (ミートソース) ラビオリスープ	ウインナー ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ	パン こむぎこ かたくりこ	あぶら	643 27.7 32.0	
12	水	ちゅうかふうほてい (ごはん) ぎゅうにゅう	(ちゅうかふうほてい) ショーロンポー わかめスープ カップでヤクルト	やきハム ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ カップでヤクルト	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	627 27.4 22.5	
13	木	メロンパン ぎゅうにゅう	さつまいもチップ ポトフ はるか	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん フロッキー	たまねぎ はくさい だいこん はるか	パン さつまいも じゃがいも	あぶら	662 20.5 26.7	
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こんさいカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん れんこん だいこん りんご もも パインアップル みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	649 20.3 20.4	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため チンゲンサイとたまごのスープ しらぬい	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ しいたけ しらぬい	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	578 25.5 19.5	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ほうれんそうともやしのナムル	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	ねぎ たまねぎ しいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	592 24.1 19.5	
19	水	なめし ぎゅうにゅう	えびフライ・ソース こんにやくのピリからいため だいこんのみそじる	えび ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこんのは	こんにやく だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	589 22.2 20.3	
20	木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>春分の日</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									
21	金	オムライス (ごはん) ぎゅうにゅう	(チキンライスのぐ) (とろとろスクランブルエッグ) ABCスープ おめでとうデザート	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ デザート	あぶら	644 22.6 24.2	
24	月	🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓 <b>卒業式</b> 🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓									
25	火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン さんしょくソテー ミネストローネ きよみオレンジ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン はくさい セロリー たまねぎ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら	645 24.4 24.2	
26	水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>修了式</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸									

★お米・牛乳・木字の食材は太田市産の農産物です。★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★野菜はすべて加熱してあります。

**20th Anniversary 太田市20周年記念献立～太田の恵みたっぷり給食～**

令和7年3月28日に太田市、尾島町、新田町、数塚本町の1市3町が合併して20周年を迎えます。そこで、太田市の各地域が誇る農畜産物を使用した記念献立を太田市全給食提供校で実施します。献立は、**新田牛、尾島地域のねぎ、太田市産米を使ったぎゅうっとおおたどん(牛丼)**、**数塚本町地域の小松菜を使ったやぶづかそだちのこまつなサラダ**、**ねぶた祭で交流のある友好都市の青森県弘前市産りんご果汁のねぶたのふるさとりんごゼリー**です。ふるさと太田の魅力を知り、みんなでさらに素敵な太田市を作っていきましょう！