



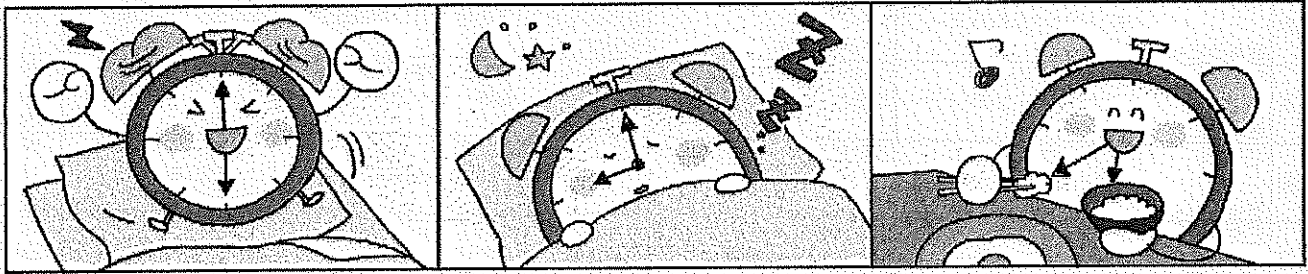
給食だより

太田市立
九合小学校

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！

朝ごはんぬきはさまざま 不調の原因です

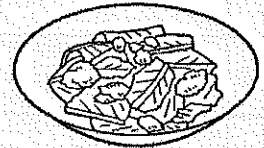
朝ごはんをぬくと体温が上がらず、
物事に集中できない、イライラする、
だるいなどの心身の不調が
起こることがあります。

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



いただきます

ごちそうさま

姿勢



スマホは見ない



電源オフ

令和7年



5がつ こんだてひょう



太田市立九合小学校

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)
		主食・飲み物	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	キャロットパン ぎゅうにゅう	チキンのトマトに コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	612 26.3 23.0
2	金	たけのこごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(たけのこごはんのぐ) あつやきたまご とんじる こどものひせりー	とりにく たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しめじ えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら こまあぶら	606 25.8 21.5
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	ビビンバ(ごはん・にくみそ・ナムル) チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	566 23.4 20.6	
8	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ワナンスープ ツナとコーンのソテー	ぶたにく きなこ なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし キャベツ ねぎ コーン	パン さとう ワナタン	あぶら	583 23.6 24.4
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス フルーツゼリーよせ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ パイン みかん もも	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	599 18.0 14.8
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	アジフィレフライ・ソース ごもくきんぴら わかたけじる	アジ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ だいこん	ごはん パンこ さとう	あぶら こま こまあぶら	587 24.3 19.0
13	火	キーマドック (せわりコッパ) ぎゅうにゅう	(キーマカレー) (あらびきウイナー) やさしいたっぷりコンソメスープ	ぶたにく ウイナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな トマト	たまねぎ りんご キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	595 24.7 28.9
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため ぎょうさスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく なると ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ もやし ねぎ しいたけ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	593 27.1 18.1
15	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ ドレッシング	あぶら	599 22.1 18.4
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのオイスターソースいため だいこんスープ ひとくちゼリー(アセロラ)	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら こまあぶら	564 23.2 16.7
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 チョレギサラダ	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら ドレッシング	580 24.4 19.9
20	火	なめし ぎゅうにゅう	にくじゃが さきみとわかめのあえもの	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな だいこんのは	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	566 23.4 14.6
21	水	ひじきごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ひじきごはんのぐ) さけみりんしょうゆフライ しんじゃがのみそじる	とりにく あぶらあげ さけ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	587 26.0 22.2
22	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	チキンビーンズ リボンスープ	とりにく だいず ひよこめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	あぶら	589 25.2 22.2
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー えだまめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン りんご	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	654 21.2 21.9
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース こんさいごまじる こたますいか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ すいか	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま	658 24.2 20.1
27	火	くろパン ぎゅうにゅう	やきうどん だいこんサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし しいたけ だいこん コーン きゅうり	パン うどん ドレッシング	あぶら	613 23.7 15.7
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき こんにゃくのピリからいため しんたまねぎのみそじる	さわら とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こま こまあぶら	587 27.5 20.5
29	木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくマカロニのクリームに こまマヨサラダ	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 しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら こま マヨネーズ	629 23.6 27.9
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ショーロンポー わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら こま こまあぶら	599 24.8 18.4

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



おいしい春キャベツや新じゃが、新たまねぎ
などがたくさん出回る時期です。また、たけの
こやアジも旬の食材なので給食のメニューに取り
入れました！