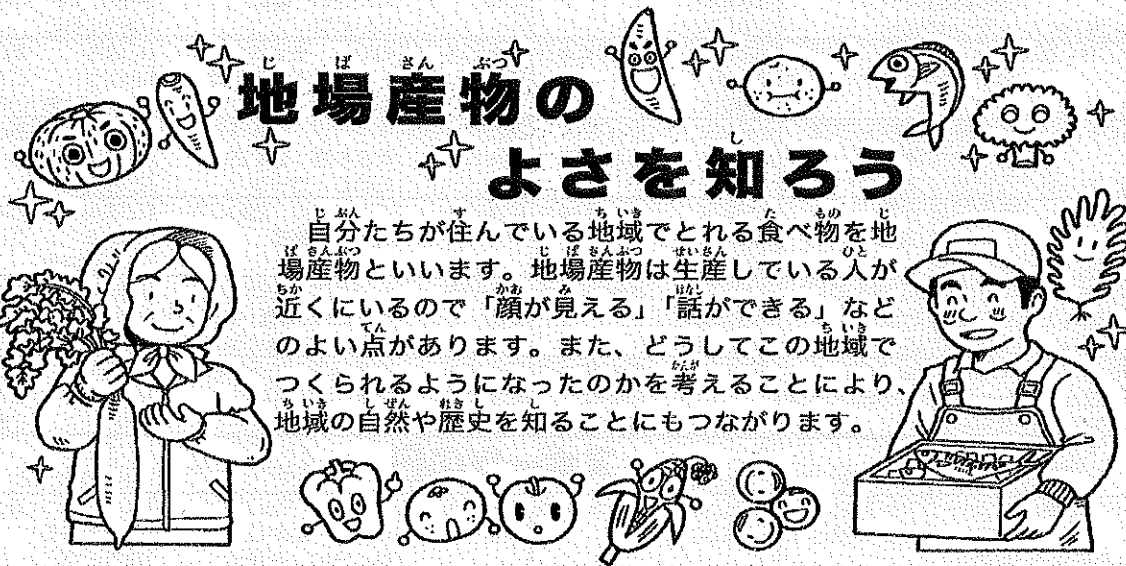


10月 給食だより

太田市立九合小学校

各地から収穫を知らせるたよりが届く時期になりました。私たちのからだも心も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。

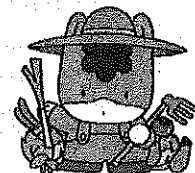


10月24日は学校給食ぐんまの日です！

群馬県は豊かな水源と全国トップクラスの日照時間に支えられ、年間を通して新鮮でおいしい、多彩な「食材」が生産されています。このような群馬の食材を使った給食で、地域の豊かな自然や生産・流通にたずさわる人々への理解を深められるよう、10月24日を「学校給食ぐんまの日」に制定しました。九合小学校は22日を『学校給食ぐんまの日献立』とし、群馬県産、太田市産の農産物をたくさん使用した献立にしました。

<どうして10月24日なの？>

給食は戦争のため一時中断されました。戦後昭和21年12月24日に東京の小学校で給食が再開されたため、この日を給食の記念日としました。群馬県では12月24日は冬休みになるので、県民の日や農産物の収穫時期を考え10月24日としました。





10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						たんぱく質(g)	脂質(g)
	主食・飲みもの	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 火	デニッシュ ぎゅうにゅう	てりやきチキン ツナとキャベツのソテー ABCスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	632 23.7 33.6	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご だいすいとひじきのにも やさいたっぷりみそしる	ぶたにく とりにく だいす あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにやく しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	604 25.0 19.6	
3 木	さとうあげパン ぎゅうにゅう	ワンドンスープ ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	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 ワンドン	あぶら マヨネーズ	600 20.4 23.1	
4 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 はるさめスープ レモンゼリー	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 はくさい ねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ ゼリー かたくりこ	あぶら ごまあぶら	583 21.1 17.1	
7 月	ピピンパ(ごはん・にくみそ・ナムル) ぎゅうにゅう	とりにくときこのシンジャースープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ しめじ えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	592 26.4 21.9	
8 火	キャラットパン ショア(ブレン)	さつまいもチップス カラフルサラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	ショア あおりの	あかピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ コーン	パン さつまいも ドレッシング ごむぎこ	あぶら フレッシュ	567 19.6 16.3	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンだっす こんさいごまじる あじのり	とりにく ぶたにく えびエキス	ぎゅうにゅう のり	にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	572 29.5 17.1	
10 木	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) あつやきたまご スタミナしる	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ えだまめ 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	558 25.0 21.8	
11 金	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたどんのぐ) トックいりわかめスープ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ もやし	ごはん さとう もち	あぶら ごまあぶら	599 23.8 19.2	
14 月	スポーツの日									
15 火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグアップルソース やさいのポターージュ みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム りんご しめじ はくさい みかん	パン さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	656 27.0 24.4	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しおこんぶあえ けんちんじる	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	603 24.3 22.8	
17 木	くろじょくパン ぎゅうにゅう	シャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら バター	601 24.0 22.1	
18 金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき だいこんのみそしる ひとくちゼリー(りんご)	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごま	584 26.5 19.3	
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ だいすもやしのナムル	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	603 25.9 21.9	
22 火	ゆめロール ぎゅうにゅう	おっきりこみ こんにやくサラダ りんご ★学校給食くまの日献立★	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん コーン キャベツ はくさい きゅうり ねぎ こんにやく りんご	パン うどん ドレッシング	あぶら	577 21.6 21.6	
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうぎ ホイコーロー たまごスープ	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	625 24.5 23.9	
24 木	就学時健診 給食なし									
25 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	626 20.3 22.6	
28 月	県民の日									
29 火	ココアパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン じゃこサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう かたくりやし	にんじん	もやし はくさい きゅうり キャベツ ねぎ だいこん	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	588 25.1 20.6	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき きりほしだいこんのにつけ みそすいとん	さけ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう すいとん	あぶら	580 27.5 13.7	
31 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー ツナとマカロニのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	634 24.8 27.1	

※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。

秋の味覚を楽しもう!

