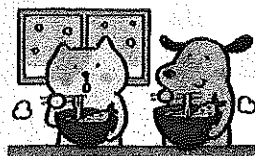


12月給食だより



太田市立九合小学校



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



ぐんま

群馬クレインサンダーズ × 太田市コラボ給食

おおたし

きゅうしよく



太田市学校給食では、食べて知って応援しよう × 食べて知って身体を作ろう！！をねらいとした企画で、群馬クレインサンダーズとのコラボ給食を12月16日月曜日に提供します！！

主食は…サンダめし

♪お楽しみに♪

★群馬クレインサンダーズのチームカラーの黒・黄・赤・白の食材を使用した混ぜごはん★

副菜…パワーアツサラダ

★成長期の体作りやスポーツ栄養に必要な栄養素を多く含む食材を使ったサラダ★

汁物…とんじる(辻直人選手おすすめ)

★群馬クレインサンダーズの選手に聞いたおすすめを各校でセレクトした汁物★



地場産物を食べよう

☆ほうれん草☆



群馬県は、ほうれん草の生産が盛んです。3年連続で出荷量全国1位

(令和4年度)を達成しました。

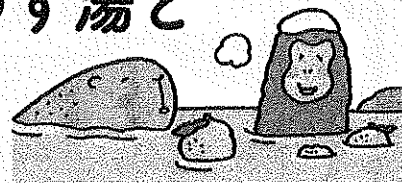
群馬県内でも、太田市は、栽培が盛んな地域です。

太田市の恵まれた土壌と熟練の栽培管理の下で育ったほうれん草は緑が濃く、葉肉の厚みがあります。

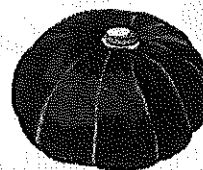
鉄分、ビタミン、食物繊維などが多

く、栄養たっぷりの野菜です。

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。





12かつ こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
	主食・飲み物	おかず	あか		みどり		きいろ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 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	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに とりにくとだいすのソテー こしねじる	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	670 30.1 26.8
3火	くろしょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト こんさいのミネストローネ 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 トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリー	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	599 24.0 21.8
4水	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 さといもめしる ひとくちゼリー(りんご)	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ゼリー さといも	あぶら ごま	576 24.4 20.7
5木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	しおワントンスープ キャベツとコーンのソテー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ しいたけ キャベツ コーン	パン ワントン	あぶら ごまあぶら	572 22.8 23.4
6金	ごはん ぎゅうにゅう	しょうがやきにく はくさいのとろみスープ カップでヤクルト	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう カップでヤクルト	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	595 26.4 20.9
9月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	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 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	599 23.9 20.7
10火	パーカーハウス ジョア・ブルーベリー	ハンバーグやさいソース クリームシチュー みかん	ぶたにく とりにく	ジョア ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン フロッキー	たまねぎ しめじ みかん	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	671 27.9 21.3
11水	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき しらたきのチャプチェ チゲじる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう かたくりこ もち	あぶら ごま ごまあぶら	654 20.7 23.7
12木	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン こまつなサラダ	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	パン さとう スパゲティ	あぶら	627 22.5 24.5
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいのカレー 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 フロッキー	たまねぎ れんこん もも パインアップル かぼちゃ みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	637 20.2 17.2
群馬クレインサンダース×太田市 給食コラボ献立 選手のみなさんのご協力のもと実現しました!									
16月	ごはん ぎゅうにゅう	(サンダめしのぐ) パワーアップサラダ とんじる	ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	650 25.8 26.6
17火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのりしおフライ れんこんいりきんぴら きりたんぼじる	あじ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	こんにやく れんこん ねぎ はくさい しめじ ごぼう	ごはん さとう パン きりたんぼ	あぶら ごま ごまあぶら	639 23.5 20.5
18水	なめし ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに ささみとわかめのサラダ	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ だいにんのは	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	582 23.4 16.2
19木	チョコチップパン ぎゅうにゅう	とうじうどん ブロッコリーサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう フロッキー	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	パン うどん	あぶら ドレッシング	613 21.2 20.9
20金	ドライカレー (ごはん) ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) てりやきチキン リボンスープ クリスマスデザート	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ はくさい	ごはん マヨネーズ じゃがいも デザート	あぶら	660 23.7 25.0
23月	終業式								

★牛乳・お米・太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。



群馬 おおたし きゅうしよく きかく 群馬クレインサンダース × 太田市 給食コラボ 企画

太田市をホームタウンに活躍する群馬クレインサンダースと太田市の学校給食が協力して
 食べて知って応援しよう × 食べて知って身体を作ろう！をねらいとしたコラボ企画が実現！
 選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を
 12月16日に提供します。九合小学校は辻直人選手おすすめ汁物が登場します。詳しい献立の
 紹介は、裏の給食だよりをチェック！校内に紹介資料も掲示するので、そちらも見てね。

