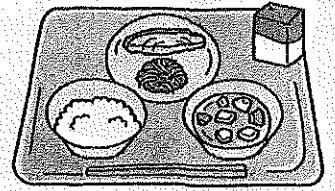


# 給食だより

太田市立  
九合小学校

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を促し、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



## 全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

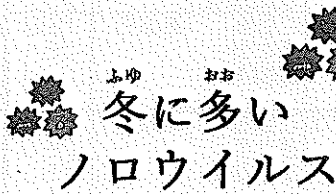
給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

ちいき かてい  
地域や家庭によってかわる  
しょうがつりょうり  
**正月料理**

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

## 地場産物を食べよう



## はくさい

秋冬には邑楽町や伊勢崎市など比較的温かな平坦地で、夏には昭和村や長野原町など、冷涼な気候の高冷地で生産されています。群馬県の生産量は全国3位です。収穫されたはくさいを切ると中の葉は鮮やかな黄色で、甘味と柔らかさが特長です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

作ってみよう！

## はくさいのクリーム煮

材料

はくさい300g ベーコン60g しめじ100g  
バター30g 小麦粉大さじ2 牛乳250cc  
コンソメ 塩 こしょう各少々

作り方

- ①白菜は2cm幅に切り、しめじは根元を切り小房に分け、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②熱した鍋にバターを入れ、ベーコン、しめじをよく炒め、そこに小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③塩、こしょう、コンソメ、牛乳、白菜を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で7分煮る。
- ④ふたをとり、全体を混ぜながらとろみがつくまで加熱すれば出来上がり。



# 1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)            | 脂肪(g) |
|--|---|--------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---|------------------------------------|------------------------|---------------------|-------|
|  |   | 主食・飲みもの                  | おかず  | からだをつくる(赤)                           |                          | からだ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                     |                     |       |
| 8  | 水 | ゆかりごはん<br>ぎゅうにゅう         | ほうれんそういりたまごまき<br>おそろ<br>ぼんかん                       | たまご<br>あぶらあげ<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ほうれんそう<br>みつばしそ | しいたけ<br>だいこん<br>ねぎ<br>ぼんかん                  | ごはん<br>もち                          | あぶら                    | 601<br>21.9<br>17.0 |       |
| 9  | 木 | うぐいすあげパン<br>ぎゅうにゅう       | とりしおラーメン<br>はるさめサラダ<br>シューアイス(チョコ)                 | とりにく<br>なると<br>きなこ                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にら              | はくさい<br>ねぎ<br>きゅうり<br>もやし                   | パン はるさめ<br>ちゅうかめん さとう<br>シューアイス    | あぶら<br>ごまあぶら           | 678<br>23.3<br>34.0 |       |
| <b>6年3組リクエストメニュー タイトル「ココロココロ」ビー うまい給食!</b> |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 10   | 金 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう          | ステーキ<br>ほうれんそうとツナのサラダ                              | ぶたにく<br>ツナ                           | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ほうれんそう          | たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ                         | むぎごはん<br>じゃがいも                     | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ     | 681<br>22.1<br>28.5 |       |
| 13   | 月 | <b>成人の日</b>              |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 14   | 火 | くろパン<br>ぎゅうにゅう           | チキンのトマトに<br>コーンポタージュ                               | とりにく                                 | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ピーマン<br>トマト パセリ | たまねぎ<br>しめじ<br>とうもろこし                       | パン<br>じゃがいも<br>さとう                 | あぶら                    | 590<br>24.9<br>20.1 |       |
| 15   | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | あげぎょうざ<br>ホイコーロー<br>わかめスープ                         | ぶたにく<br>とうふ                          | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな    | キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>えのきたけ                 | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                | あぶら<br>ごまあぶら           | 630<br>23.0<br>23.7 |       |
| 16   | 木 | デニッシュ<br>ぎゅうにゅう          | おつきりこみ<br>フロッコリーサラダ                                | とりにく<br>あぶらあげ                        | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>フロッコリー<br>こまつな  | きゅうり<br>キャベツ<br>だいこん<br>ねぎ<br>しいたけ          | パン<br>うどん                          | あぶら<br>ドレッシング          | 586<br>20.4<br>29.0 |       |
| 17   | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | さんまのかんろに<br>ごもくまめ<br>ほうれんそうのみそしる                   | さんま<br>だいち<br>とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ほうれんそう          | こんにゃく<br>だいこん<br>ねぎ                         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら                    | 610<br>27.7<br>20.8 |       |
| 20   | 月 | ごはん<br>ショア・プレーン          | チキンだっす<br>こんさいこまじる<br>あじのり                         | とりにく<br>ぶたにく<br>えびエキス                | ショア<br>のり                | にんじん                    | こんにゃく<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                  | ごはん<br>さとう<br>さといも                 | あぶら<br>ごま              | 581<br>29.5<br>12.8 |       |
| 21   | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | マーボー豆腐<br>だいちもやしのナムル                               | ぶたにく<br>だいち<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>にら              | もやし<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>きゅうり<br>しいたけ           | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング | 581<br>24.9<br>20.5 |       |
| 22   | 水 | オムライス<br>(ごはん)<br>ぎゅうにゅう | (チキンライスのぐ)<br>はとろろスクランブルエッグ<br>ABCスープ ひとくちゼリー(みかん) | とりにく<br>たまご<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれんそう  | マッシュルーム<br>たまねぎ<br>キャベツ                     | ごはん<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>ゼリー | あぶら                    | 596<br>22.3<br>19.3 |       |
| 23   | 木 | チョコチップパン<br>ぎゅうにゅう       | ふゆやさいのポトフ<br>コーンサラダ                                | とりにく<br>ウイナー                         | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>フロッコリー          | たまねぎ<br>はくさい<br>だいこん<br>コーン<br>きゅうり<br>キャベツ | パン<br>さとう<br>じゃがいも                 | あぶら                    | 591<br>21.8<br>23.2 |       |
| 24   | 金 | ぶたどん<br>(ごはん)<br>ぎゅうにゅう  | (ぶたどんのぐ)<br>おおたやさいのみそしる<br>ヨーグルト                   | ぶたにく<br>あぶらあげ                        | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト          | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ<br>しらたき<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ          | ごはん<br>さとう<br>さといも                 | あぶら                    | 588<br>25.1<br>20.4 |       |
| <b>学校給食「おたをたべよう」の日</b>                     |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 27   | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | さけのしおやき<br>きりほしだいこんのにつけ<br>すいとん                    | さけ<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ         | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな            | きりほしだいこん<br>しいたけ<br>だいこん<br>ねぎ              | ごはん<br>さとう<br>すいとん                 | あぶら                    | 585<br>26.6<br>15.3 |       |
| <b>おたのこんだて①</b>                            |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 28   | 火 | コッパン<br>いちごジャム<br>ぎゅうにゅう | カレーシチュー<br>こまつなサラダ                                 | とりにく<br>ツナ                           | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ<br>はくさい<br>キャベツ<br>レモン                 | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>ジャム          | あぶら                    | 620<br>22.7<br>25.9 |       |
| <b>おたのこんだて②</b>                            |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 29   | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | ソースカツ<br>きんぴらごぼう<br>くまやさいのみそしる                     | ぶたにく<br>さつまあげ<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                   | にんじん<br>こまつな            | ごぼう<br>こんにゃく<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ<br>しいたけ  | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら     | 585<br>22.4<br>16.8 |       |
| <b>くまのこ当地グルメ</b>                           |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 30   | 木 | せわりコッパ<br>ぎゅうにゅう         | おたのぶとめんやきそば<br>わかめサラダ                              | ぶたにく                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ            | にんじん<br>こまつな            | キャベツ<br>もやし<br>きゅうり<br>だいこん                 | パン<br>ちゅうかめん                       | あぶら<br>ドレッシング          | 580<br>24.8<br>17.1 |       |
| <b>おたのこ当地グルメ</b>                           |   |                          |  |                                      |                          |                         |   |                                    |                        |                     |       |
| 31   | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう            | かんこくふうやきにく<br>はるさめスープ<br>こざかな(あおのり)                | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう<br>かたくりわし<br>あおのり | にんじん                    | たまねぎ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>しいたけ                | ごはん<br>さとう<br>はるさめ                 | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら     | 605<br>29.5<br>19.5 |       |

全国学校給食週間(24日~30日)

※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。  
 ※お米・牛乳・太字の野菜は太田市産の農産物です。



## 学校給食「おたをたべよう」の日

学校給食「おたをたべよう」の日は、太田市産の農畜産物をたくさん使用した給食を通して、太田市の農業への理解や地産地消をすすめる日です。太田市では、お米や麦、ほうれん草や小松菜などの農産物だけでなく、酪農や肉用牛の肥育、養豚、養鶏などの畜産も盛んにおこなわれています。給食では、お米はすべて太田市産、牛乳も主に太田市産のものを使用しています。自然のめぐみ豊かな太田市産の食材は太田市の学校給食にはなくてはならない存在です。

学校給食「おたをたべよう」の日献立

- ・ごはん…太田市産のお米
- ・牛乳…主に太田市産
- ・ぶたどんのぐ 豚肉、しらたき…群馬県産
- ・おたやさいのみそしる だいこん、ねぎ、こまつな、はくさい、さといも

…太田市産

