



曜	しゅしょく のみもの	おかず	こんだてめい						おもなざいりょうめい		小学校	中学校
			あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)		
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜 きのこ・果物 ビタミンC・食物繊維	米・パン・めん 芋類・砂糖 炭水化物	油脂 種類 脂質				
1月	ごはん ぎゅうにゅう	あじカレーしょうゆやき もやしいたけ にらたまじる	あじウイナー ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	588 30.8 20.7	759 38.5 24.7		
2火	とうもろこしごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(とうもろこしごはんのぐ) チキンのオープンやき ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトパセリ ピーマン	コーン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら バター	892 24.6 19.3	775 30.8 22.0		
3水	ロールパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン ぎょうざ えだまめサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ もやし えだまめ	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	637 26.3 24.0	777 31.8 27.7		
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかむ習慣をつけるために噛み応えのある食材を使用しました。												
4木	ごはん ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー かみかみサラダ あじつけこざかな	とりにく さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 23.5 17.0	779 29.3 19.9		
5金	シュガーあげパン ぎゅうにゅう	チキンのガーリックバター マカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	638 26.8 23.9	785 32.4 28.6		
8月	わかめごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがそばろに ごぼうサラダ うめゼリー	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく ゼリー	あぶら ドレッシング	625 17.7 18.9	799 21.5 22.5		
9火	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ てんどんの外 くわかめのきんぴら よしのじる	さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ こんにゃくかたくりに じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	617 21.7 20.4	787 26.2 24.4		
10水	ソフトフランス チョコクリーム ぎゅうにゅう	やおやスパゲッティ プチプチサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン スパゲッティ チョコクリーム	あぶら バター ドレッシング	599 21.1 23.0	798 27.1 28.4		
11木	ごはん ぎゅうにゅう	かにたまあまずあんかけ ぶたにくとなすのみそいため はるさめとにくだんごのスープ	たまご とりにく かにかまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	なす たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	ごはん しらたき かたくりにパンこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	597 22.8 19.1	759 27.9 22.3		
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー やさしいソテー オレンジ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ もやし コーン オレンジ	ごはん こんにゃく	あぶら	631 22.9 20.6	776 27.4 24.2		
15月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに だいこんしらたきのピリからいため ふわふわスープ	さば ぶたにく たまご はんぺん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいこん	ごはん さとう しらたき かたくりこ	ごまあぶら	586 30.5 18.6	764 39.0 22.2		
16火	ひじきごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ひじきごはんのぐ) いかフライ こまつなのみそしる	ぶたにく みそ だいず とうふ いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ だいこん えだまめ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	601 28.8 23.2	780 35.8 27.3		
17水	ココアパン ぎゅうにゅう	カレーうどん にたまご ほうれんそうのごまあえ	とりにく なると たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	パン うどん さとう	あぶら ごま	610 28.2 22.8	760 33.7 26.5		
18木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 コーンシュウマイ フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ たまねぎ コーン しいたけ キャベツ みかん パイン もも	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	654 27.4 20.2	850 34.4 24.8		
19金	ピストレ メーブルシロップ ぎゅうにゅう	サッカーワールドカップ開催国カナダ料理 フーティン シーフードチャウダー	ぶたにく あさり さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	パン さとう じゃがいも メーブルシロップ	あぶら バター	663 24.9 27.3	819 30.7 33.2		
22月	キムタクごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(キムタクごはんのぐ) あつあげのそばろに なすのみそしる	ぶたにく みそ なまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ なす キムチ たくあん	ごはん かたくりこ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	597 27.9 21.6	770 35.0 26.0		
23火	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー バンバンジーサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ もやし	ごはん さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	609 26.9 19.3	784 33.8 22.9		
24水	まるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース アスパラソテー イタリアンスープ	ぶたにく とりにく ウイナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	パン さとう かたくりこ パンこ	あぶら	589 26.3 24.9	748 33.0 30.7		
25木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき きゅうりのピリからあえ とんじる	いわし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ラー油 ごま	596 23.9 20.4	777 29.9 25.3		
26金	プランゴツバ ぎゅうにゅう	やきメンチカツ じゃがいもバターに ひじきサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら バター ドレッシング	656 29.6 28.3	787 34.9 32.4		
太田市では「福だるま」や「湯あがり娘」といった品種を中心に、6月から8月頃まで出荷されています。												
29月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく おおたのえだまめ トックとわかめのスープ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ えだまめ たまねぎ もやし えのきだけ だいこん	ごはん はるさめ さとう トック さとう	ごまあぶら ごま	649 27.3 18.1	839 33.9 21.3		
30火	チキンライス (ごはん) ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ オムレツ ABCスープ	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	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	585 22.9 20.8	782 29.9 25.5		

※野菜類はすべて加熱しています。 ※都合により献立を変更する場合があります。
 ※めん類は、そばのコンタミネーションについて※印で表示してあります。
 (コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)

★太字の食材は、太田市産です。
 ☆ねぎ・なす・えだまめ→「加藤直哉」さんより
 ☆キャベツ・きゅうり・ほうれん草→「道の駅おおた」さんより

基準値	650	830
	27.0	34.0
	18.0	23.0

5月20日に 太田自慢の小玉スイカ を出しました!



すいかは、3回洗って、
表面を消毒します。



今年は、
44玉使いました。



1玉を16等分
にします。



① まずは、両端を切り落とし、横に倒して、
真ん中を半分に切ります。



同じ大きさに切るのには難しく、
7口の技です!

② 半分を4等分に切った後、
さらに半分に切り8等分します。



③ きれいに切ったスイカの山が折れない
ように、そっと並べていきます。

今後も太田自慢の食材を使います。

6月は、「枝豆」、7月は「とうもろこし」を出します。お楽しみに!

6月

給食だより



太田市立
生品小学校

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなります。体調をくずさないように、しっかりと寝て朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

は くち けんこうしゅうかん 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切です。
よくかんで食べると、体にとてもいいことがたくさんあります。



●消化を助ける!



●歯並びをよくする!



●頭のはたらきをよくする!



●太りにくくなる!



おおた
太田の

えだまめ



太田市では、6月から8月にかけて、えだまめがたくさん収穫されます。

これからの時期は粒がそろったあまみのあるえだまめが店頭にも並びはじめます。

新鮮なうちに塩ゆでするとおいしいです。



「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ

どちらかの日を選んでくださいね!

夏休みに、親子での調理実習と栄養士による食育指導「親と子の食育セミナー」を実施いたします。
一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。



- 日時会場：令和8年7月28日(火)または29日(水) 10:00~14:00(受付9:35~)
沢野行政センター(太田市高林西町882-5) ※両日同様の内容で実施します。
- 対象：太田市内の小学生とその保護者 ●参加費：1人400円 ※保険代を含む 当日集金します。
- 献立：おっきりこみ チキンだっす 小松菜サラダ オレンジゼリー 牛乳(予定)
※材料にアレルギー物質28品目のうち「乳、豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン、オレンジ」を含む原材料を使用します。
- 定員：各日親子 15組(応募多数の場合は抽選とし、結果は後日連絡いたします。)
- 申込み：令和8年6月18日(木)午後5時まで web申込み
(右にある2次元コードまたは下記URLをお願いします。)
web申込できない場合は、学校施設管理課までお問合せください。

URL <https://logoform.jp/form/VswA/1539204>



※未就学児の同伴は、ご遠慮ください。安全のため靴でご参加ください。

問い合わせ：太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係
(TEL) 0276-20-7086

申込用2次元コード