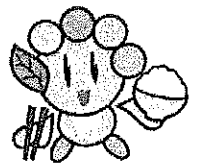


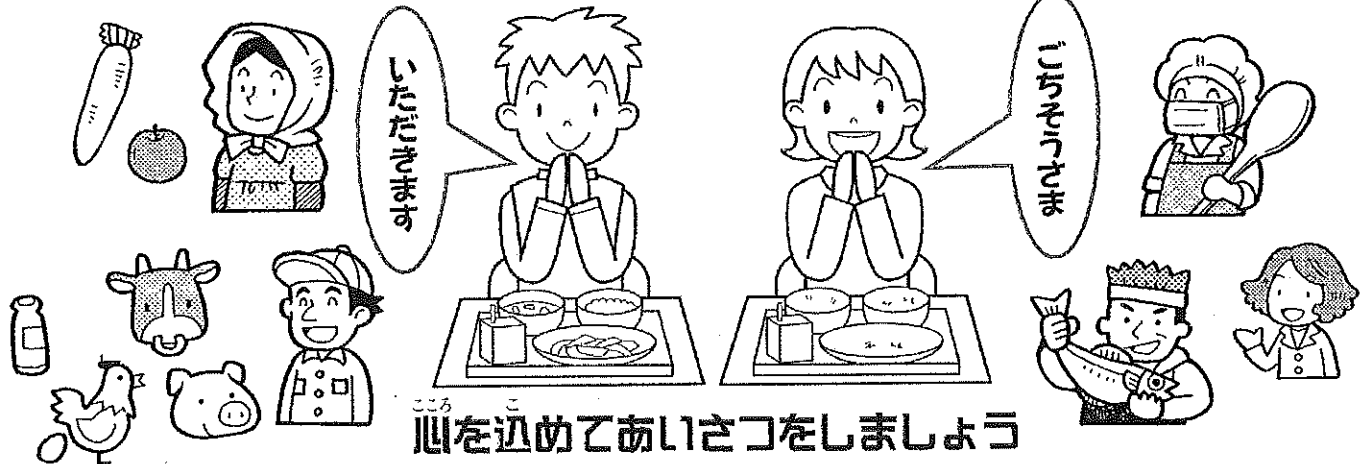


# 給食だよ！



給食センター周辺の田んぼの稲刈りが終わり、秋の訪れを実感できる季節になりました。お米だけでなく、野菜などの農産物もおいしい時期です。給食も季節の野菜を多く取り入れていますので、秋を感じてもらえると嬉しいです！

## 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を大切に！



心を込めてあいさつをしましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。改めて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝して「いただきます」「ごちそうさま」が言えるといいですね。

## 食事の「手」はどうしていますか？

### おわんの持ち方



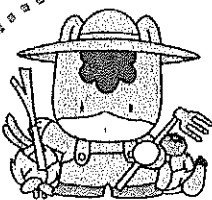
4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

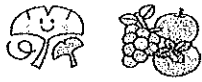
## 地場産物を食べよう！！ ～ すきやき編 ～



### 11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県は、上州牛として知られている牛肉や、生産量全国1位のこんにやく、下仁田ねぎが有名です。そのほかにも群馬県でたくさん作られているしいたけや春菊など、すき焼きに必要な材料が全部そろうことから、11月29日を「ぐんますき焼きの日」という名前で、群馬県のおもてなし料理として広めるための取り組みを進めています。

給食センターでも11月28日の給食に、すき焼き煮としてみなさんに食べてもらうことにしました。給食では、牛肉の代わりに群馬県産のぶた肉を使うなど、少し材料を変えていますが、群馬県でとれた野菜がたくさん入っています。群馬のおもてなし料理をおいしくいただきましょう。



# 学校給食予定献立表



★毎月19日はいただきますの日（群馬県）★

令和5年11月中学校

太田市立新田学校給食センター

日	曜	献立名		体の組織を作る食品群				体の調子を整える食品群				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質		
		主食	飲物	おかず				3群		4群			5群	6群
				1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 大豆・野菜	3群 はくさい野菜	4群 その他の野菜 きのこ・菌類	3群	4群	5群 米・パン・めん	6群 油脂類・果糖			
1	水	ココアあげパン	牛乳	(ココアあげパン) コーンスープ 白菜とチキンのサラダ	ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい じゃがいも	コーン じゃがいも	パン さとう	あぶら ごまあぶら	870 29.8 37.2		
2	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のバーベキューソース ひじきサラダ 大根のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ じゃがいも だいこん ながねぎ	りんご じゃがいも	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	798 35.9 25.9		
6	月	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 切り干し大根のスタミナ炒め かみなり汁	あじ なまあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	きりぼしだいこん もやし ごぼう だいこん こんにゃく	りんご まいだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら あぶら	785 36.9 23.2		
7	火	新田の レタスチャーハン	牛乳	(新田のレタスチャーハンの具) チキンナゲット(3個) 春雨スープ	たまご とり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ながねぎ レタス はくさい	じゃがいも	ごはん はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	831 30.9 32.6		
8	水	ロールパン	牛乳	八百屋スパゲティ ツナサラダ りんご	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	じゃがいも たまねぎ しめじ りんご	たまねぎ	パン スパゲティ さとう	あぶら	840 32 29.8		
9	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 白菜の塩こんぶあえ けんちん汁	とり ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん はくさい ながねぎ こんにゃく たまねぎ ごぼう ほししいたけ	じゃがいも	ごはん さとう でんぷん	あぶら	778 31.8 24.1		
10	金	ミルクパン	牛乳	チキンのガーリックバター カラフルサラダ マカロニスープ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん ごま	たまねぎ しめじ じゃがいも はくさい	しめじ じゃがいも	パン さとう じゃがいも マカロニ	バター あぶら	752 33.9 30.8		
13	月	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 上州きんぴら 新田と群馬のみそ汁	さば さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう じゃがいも まいだけ こんにゃく	じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	813 31.2 28.6		
14	火	☆木崎中学校のリクエスト献立 わかめごはん	牛乳	韓国風焼き肉 きゅうりのびり辛あえ ワンタンスープ	ぶたにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ごまつな	たまねぎ ながねぎ もやし はくさい	じゃがいも	ごはん はるさめ えとう ワンタン	ごま うーゆ ごまあぶら あぶら	790 33.9 24.5		
15	水	ゆめロール	牛乳	太田米粉のきのこうどん 野菜のごまあえ 上州梅きヨーザ	ぶたにく あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ ながねぎ たまねぎ エリンギ まいだけ ほししいたけ じゃがいも	たまねぎ たまねぎ	パン さとう すりごま うどん *コンタミあり	あぶら すりごま	757 32.4 27.7		
16	木	ごはん	牛乳	マーボーとうふ 厚焼きたまご ナムル	とうふ たいひ ぶたひきにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし じゃがいも	たまねぎ ごま	ごはん さとう でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら ごま	852 38.5 30.4		
17	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー しらすの梅サラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	たまねぎ りんご じゃがいも みかん うめぼし	りんご	おむぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら	811 28.5 20.7		
20	月	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソースかけ ひじきのカレー煮 かぶのみそ汁	ホキ あぶらあげ ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶのほ	ながねぎ たまねぎ かぶ	たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	757 32.7 21.9		
21	火	ごはん	牛乳	おでん えびシューマイ(2個) 白菜のおかかあえ	おでん えび さかなすりみ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく	たまねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	788 33.7 20.8		
22	水	ツイストロール	牛乳	えびとマカロニのクリーム煮 フロッキーとツナのサラダ オレンジ	えび ベーコン ツナ えだまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん フロッキー	たまねぎ じゃがいも マッシュルーム オレンジ	じゃがいも マッシュルーム	パン マカロニ ドレッシング じゃがいも	あぶら ドレッシング	760 33.1 28.4		
24	金	ココアパン	牛乳	ぶた肉のワインソース煮 コールスローサラダ オニオンスープ 角チーズ	ぶたにく わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご じゃがいも マッシュルーム じゃがいも	りんご	パン でんぷん ドレッシング	あぶら ドレッシング	785 35.8 34		
27	月	ごはん	牛乳	じゃがいもメンチカツ 大根のあつあつ煮 こまつなのみそ汁	ぶたにく とり あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ながねぎ じゃがいも たまねぎ こんにゃく	じゃがいも たまねぎ	ごはん さとう パン じゃがいも	あぶら	856 34.1 29.6		
28	火	※すきやきメニュー ごはん	牛乳	すきやき煮 たまごまぎ きゅうりの中華漬け	ぶたにく やきとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しめじ はくさい じゃがいも しらたき	しめじ	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	796 38.3 25.5		
29	水	食パン (大豆チョコ)	牛乳	ぶた肉の欧風煮込み コーンサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ じゃがいも コーン はくさい	じゃがいも コーン	パン さとう じゃがいも だいごチョコ	あぶら	845 38.2 38		
30	木	ごはん	牛乳	肉だんご(2こ) 大根と里芋のみそ煮 かきたま汁	ぶたにく とり みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	ごぼう	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら	766 32 21.3		

※めん類では、そばのコンタミネーションがあるかないか、※印で表示しております。

(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)

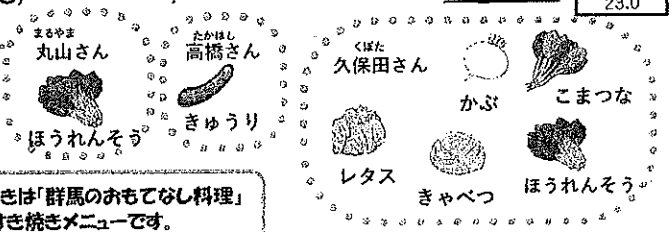
○献立は都合により変更になることがあります。 ○野菜類はすべて加熱してあります。

○給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。

○「メイドイン新田」を含む太田市産の野菜は斜め太字で表示しています。

◎17日の「しらすの梅サラダ」は、北茨城産の「しらす」を使います。

メイドイン新田 **made in 新田**



※群馬県では、すきやきの材料になる野菜や肉がたくさん作られています。すきやきは「群馬のおもてなし料理」とされています。11月29日は「ぐんますきやきの日」、11月28日は、一日早いすき焼きメニューです。