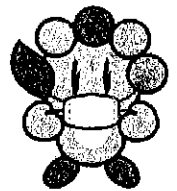




＊ 給食だよ！ ＊



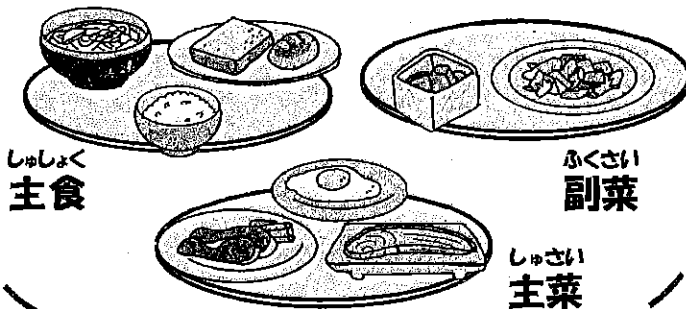
いよいよ12月。今年も残りわずかとなりました。朝晩はすっかり冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。かぜやインフルエンザも流行しています。栄養バランスのとれた食事で体力をつけ、かぜやインフルエンザのウィルスに負けないように気をつけましょう。

ウイルスに負けない体をつくろう！

体の抵抗力が低下するとウィルスに負けてしまい、病気にかかりやすくなります。抵抗力をアップさせる食生活でかぜやインフルエンザの予防をしましょう。

主食・主菜・副菜を そろえて食べよう

抵抗力を高める基本は、バランスのよい食事です。『主食』『主菜』『副菜』をそろえると自然にバランスのよい食事となります。1日3回、バランスのよい食事をとりましょう。



色の濃い野菜をたっぷり食べよう

色の濃い野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」がたくさん含まれ、ウィルスが体に入ってくるのを防ぎます。



くだものを食べよう

くだものには、抵抗力を高める「ビタミンC」がたくさん含まれます。くだものは生のまま食べるので、加熱に弱い「ビタミンC」も壊れないままたくさんとれます。



冬至の食べ物

冬至は1年の中で最も昼間が短くなる日です。そして、この日からだんだん昼間が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないで元気に冬を過ごせると言われています。

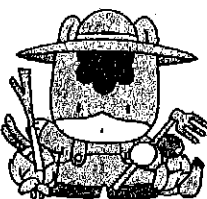


地場産物を食べよう！！ ～ほうれん草編～

ほうれん草は、群馬県の出荷量が日本で一番多い野菜です。そして、太田市の出荷量は、群馬県の中で、一番です。

ほうれん草には、ビタミンAやC、鉄、食物繊維などいろいろな栄養素がたっぷり含まれます。旬は冬で、冬のほうれん草には、夏のほうれん草の3倍くらいビタミンCが含まれます。

ごまあえ、ソテー、おひたし、汁物などいろいろな料理で活躍します。





学校給食予定献立表



日 曜	主食	飲物	献立名	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		熱や力のもとになる食品群		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん 芋類・豆類	6群 油脂類	
1 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ レタススープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ レタス	パン かつくりこ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	767 30.4 33.7
4 月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め煮 にらのごま和え かぼちゃのみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな かぼちゃ	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かつくりこ	あぶら すりごま	779 34.3 21.0
5 火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 豚肉と野菜のピリ辛炒め のっぺい汁	あかつお みそ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう かつくりこ	あぶら	771 36.6 19.2
6 水	きなこ揚げパン	牛乳	(きなこ揚げパン) ブロッコリーサラダ みそワタンスープ	きなこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パプリカ ブロッコリー	ねぎ もやし たまねぎ はくさい コーン	パン さとう ワタナン	ごまあぶら ドレッシング あぶら	769 29.2 30.3
7 木	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー 海藻サラダ りんご	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん	たまねぎ だいこん カリフラワー りんご キャベツ キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	825 27.6 22.6
8 金	チョコチップパン	牛乳	煮卵 ※ほうれん草のオイル和え 煮込みしょうゆラーメン	たまご かつおぶし ぶたにく ちくわと	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん	もやし ねぎ キャベツ	パン さとう ちゅうかめん ※コクサミあり	あぶら	763 33.0 27.1
11 月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 山吹和え にらたま汁	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら ほうれんどう	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン ほししいたけ	ごはん さとう かつくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	775 36.3 22.6
12 火	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ(ソース) 肉じゃが なめこ豆腐のみそ汁	はんぺん ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しらたき だいこん ねぎ なめこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	757 29.3 19.7
13 水	食パン (いちごジャム)	牛乳	冬野菜とミートボールのクリーム煮 ★ホタテのバター醤油焼き(2個) みかん	ぶたにく とりにく 焼きたけ しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー みかん	パン じゃがいも ジャム	バター あぶら	752 33.7 24.7
14 木	ピピンバ (ごはん)	牛乳	ピピンバ肉みそ ピピンバナムル えび団子スープ	ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	もやし はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	757 30.7 23.4
立橋打小学校的リクエスト献立										
15 金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン プチチキサラダ 豚汁	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ キャベツ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも あぶら	ドレッシング	770 36.1 23.0
18 月	キムチごはん (ごはん)	牛乳	(キムチごはんの具) 餃子(2個) 白菜とかぶのスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぶのみ	はくさい たまねぎ かぶ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	782 26.5 21.3
19 火	ごはん	牛乳	親子煮 きゅうりのピリ辛和え 田舎汁	とりにく たまご ちくわ なると みそ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら らーゆ	766 31.6 22.8
★クリスマス献立★										
20 水	ミルクパン	牛乳	クリスピーチキン カラフルサラダ 星のマカロニスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	キャベツ キャベツ コーン たまねぎ はくさい	パン ケーキ こめマカロニ じゃがいも さとう	あぶら	834 26.5 34.7
★冬至献立★										
21 木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆずと白菜の塩昆布あえ 冬至汁	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれんどう	はくさい キャベツ ゆず だいこん ねぎ	ごはん		844 38.4 29.5
22 金	ツイストロール	牛乳 (シヨウ)	肉団子(2個) 小松菜サラダ ポトフ	ぶたにく ツナ ソーセージ とりにく	はっこうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	751 29.5 27.8

※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、混入の可能性が有ること)



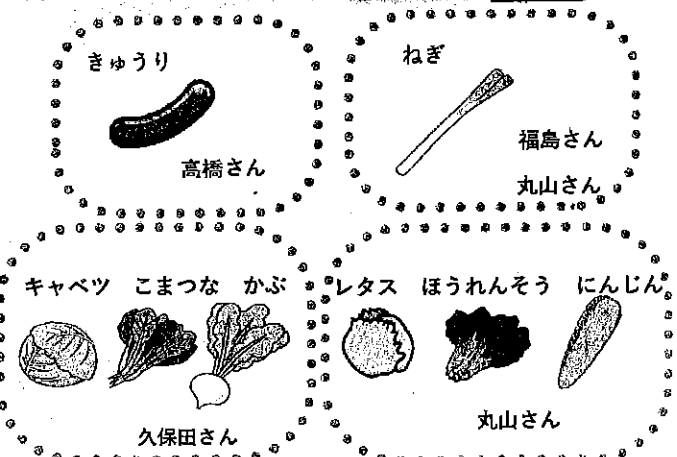
○献立は都合により変更になることがあります。 ○野菜類はすべて加熱してあります。
○給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。
○「メイドイン新田」を含む太田市産の野菜は斜め太字で表示しています。

※ほうれん草のオイル和え
太田市新田のほうれん草を使った和え物です。ほうれん草は栄養がたっぷり!
おいしく食べてください★

★ホタテのバター醤油焼き

稚内市産ホタテを食べて生産者を応援しよう!

太田市と交流のある北海道稚内産のホタテを使用したバター醤油焼きです!
稚内市産のホタテはうまみが強く、肉厚で身がしまった最高の一品だそうです。
今回は、「玉冷」というホタテ貝。噛めば噛むほどうまみを感じることが出来るはずですよ★



総量
830
34
29