



給食だよ



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



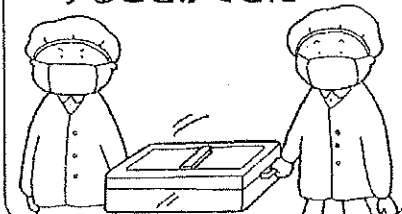
給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

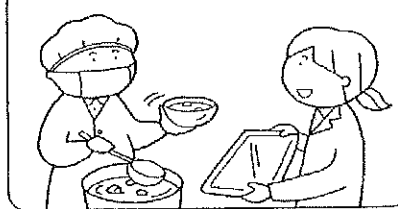


この1年の給食時間を
振り返り、できたことに
○を付けましょう。

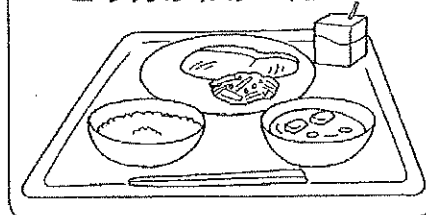
☐ 協力して給食の準備を
することができた



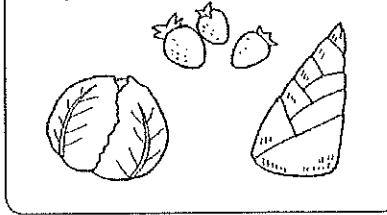
☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた



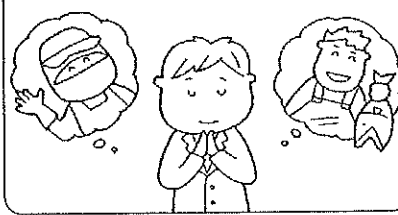
☐ バランスのよい食事の
とり方がわかった



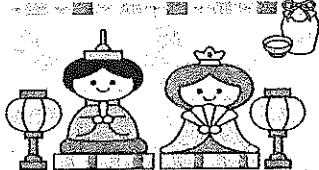
☐ 地域の地場産物が
わかった



☐ 感謝の気持ちを持って
食べることができた



3/3 ひな祭り

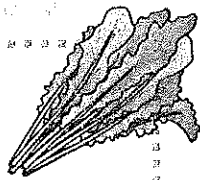


3月3日は「桃の節句」ともいいます。女の子の健やかな成長を願って
お祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るよう
になったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう
「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐり
のお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。

給食センターでは3月4日にひな祭り献立として、「ちらしずし・あさ
りのすまし汁・ひなあられ」の予定です。



地場産物を食べよう!! ~ かき菜編 ~



かき菜は、北関東で作られている伝統野菜です。3月から4月が旬で、春を呼ぶ野菜として親
しまれてきました。とても大きく育ちますが、葉はやわらかく、甘みと風味があり、クセもな
いので、どんな料理に入れても合います。ビタミンCやカルシウムを豊富に含む栄養価の高い
野菜です。給食センターでは5日に「かき菜のごまえ」として提供する予定です。

この地域でよく作られている野菜です。地域の味、伝統野菜を食べることで、
守っていききたいですね。





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6年3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		体や心のもちになる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 の食品群	2群 豆・大豆製品 の食品群	3群 野菜・果物 の食品群	4群 きのこ・海藻 の食品群	5群 米・パン・めん 類の食品群	6群 油脂類の食品群	
1	金	きなこ揚げパン	牛乳	(きなこ揚げパン) ABCスープ チキンとキャベツのサラダ	きなこ うすたらまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 かき菜	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら	765 29.3 31.3
4	月	☆ひな祭りメニュー☆ ちらしずし	牛乳	(ちらしずしの具) さばの照り焼き あさりのすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ さば さけ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう かき菜	れんこん ほししいたけ かんぴょう	ごはん さとう ひなあられ		773 31.2 27.1
5	火	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ ※かき菜のごまあえ だいこんのみそ汁	とりこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん かき菜	キャベツ たまねぎ だいこん なげねぎ	ごはん さとう	すりごま あぶら	811 31.4 28.0
6	水	ミルクパン	牛乳	けんちんうどん 干しえびかき揚げ はくさいとほうれん草のおかかあえ	あぶらあげ ほしえび かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ ごぼう なげねぎ はくさい	パン さとう こむぎこ うどん(※コンタミあり)	あぶら	780 27.4 26.9
7	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 たまごレタスのスープ きゅうりのちゅうか漬	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ピーマン	たまねぎ なげねぎ レタス きゅうり	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	760 31.7 24.4
8	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	815 26.5 24.5
11	月	ごはん	牛乳	タッカルビ ワンタンスープ きゅうりのピリからあえ	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こら	キャベツ たまねぎ なげねぎ もやし きゅうり	ごはん ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	734 30.7 19.7
12	火	☆お祝いメニュー 赤飯 (ごましお)	牛乳	ハンバーグおろしソース 煮びたし よしの汁 お祝いデザート	とりこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし しめじ たまねぎ なげねぎ	ちくわ さとう じゃがいも でんぶ	ごまあぶら ごま お祝いデザート	804 35.3 25.9
13	水	卒業式									
14	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 肉じゃが かみなり汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ ごぼう まいだけ ほししいたけ キャベツ なげねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	745 31.2 20.4
15	金	パーカーハウス	牛乳	ホキフライ(ソース) みずなサラダ ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ ホキ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリ・フオイル あぶら パンこ	764 30.5 29.7
18	月	ごはん	牛乳	上州棒きヨーザ 切り干し大根のカレー煮 とん汁	ぶたにく さつまいも ちくわ	ぎゅうにゅう みそ とうふ	にんじん こら	きりぼしだいこん なげねぎ だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	731 29.3 18.1
19	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース 塩こんぶあえ オニオンスープ	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	737 29.4 21.7
21	木	ごはん	牛乳	花型とうふバーグ 上州きんぴら のっぺい汁	とりこ ぶたにく さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	ごぼう なげねぎ だいこん しめじ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも でんぶ	あぶら	779 31 21.4
22	金	ロールパン	牛乳	チキンとマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ はるか	とりこ ベーコン えだまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はるか マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら トッピング	818 29.1 35.4
25	月	ごはん	発酵乳 (ジョア)	ぶたどんの具 和風サラダ なめこのみそ汁	ぶたにく とりさき とうふ	はっごうにゅう わかめ みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なげねぎ なめこ しらたき	ごはん さとう	あぶら ねりごま	725 32.6 15.3

※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)

○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。

※かき菜のごまあえ

かき菜は、北関東で昔から栽培されている野菜です。アブラナ科の菜の花と同じ仲間、春が旬です。
ビタミンCやカルシウムをたくさん含み栄養価の高い野菜です。
3月5日は、すりごまをたくさん使って、旬のかき菜をごまあえにします。

メイドイン新田

★made in 新田★



基準値
830
34.0
23.0

久保田さん

丸山さん

にんじん

キャベツ

ほうれん草

なげねぎ