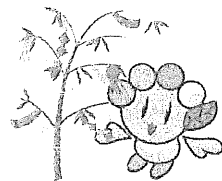




令和4年7月 太田市立新田学校給食センター

給食だよ！



給食センターからの景色が麦畑から田んぼになり、蒸し暑い季節になりました。1学期も残すところあと少しとなりました。夏休みももうすぐです。規則正しい生活をして、暑さに負けない体を作りましょう！

体調を整え、こまめな水分補給を

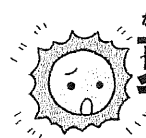
暑くなると、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、のどがかわいたと思う前にこまめに水分補給を行うことが大切です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。



熱中症予防

4つのポイント

朝ごはんを食べる	日差しを避ける	水分・塩分補給	よく寝る
-----------------	----------------	----------------	-------------



夏休みのおやつとり方

気を付けて！

夏休みになるとおやつを食べる機会が増えると思います。暑さに負けず、元気に過ごすためにおやつとり方に気を付けましょう。

- ① 冷たいアイスやジュースをとり過ぎないようにしましょう。冷たいものを食べ過ぎると暑さで、弱った胃腸に負担をかけてしまいます。
- ② だらだら食べることはしないで、時間を決めましょう。だらだら食べていると虫歯や肥満になりやすくなります。
- ③ 食べる量を決めて、とりわけましょう。食べ過ぎ防止になります。



★7月7日 七夕献立★



★ラッキーにんじんが出ます★

天の川スープには織姫が織った糸に見立てたそうめんと切り口が星のかたちをしたオクラを使います。さらに、星形の「ラッキーにんじん」を1クラス3枚ずつ入れます。ラッキーにんじんは星形にしてから、ゆででおき、スープを食缶に盛り付けてから3枚ずつ入れます。とても手がかかっています。お椀の中をよく見て探してみてください。

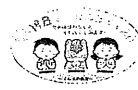
綿打中学校の生徒が来てくれました！

6月6日に綿打中学校の給食委員の生徒2名が校内での生活向上キャンペーンのため給食センターに来訪してくれました。調理員の方と新田の農家の丸山さんに「給食をどんな思いで作っているか」や「どんな野菜を作っているか」などインタビューをしてくださいました。おいしくかつ安心、安全な給食を提供できるように、これからも頑張ります！





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4年7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		熱や力のもとになる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん 芋類・豆類	油脂類・果糖	
1 金		パンズパン	牛乳	クリームシチュー 新田のとうもろこし フルーツゼリーあえ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし みかん もも パイナップル	パン じゃがいも ゼリー	あぶら	910 28.9 29.9
4 月		ごはん	牛乳	アジのスタミナ焼き きりぼしだいこんそぼろ煮 夏野菜のみそけんちん	あじ あぶらあげ ぶたひきにく みそ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ なす ほうししいたけ	ごはん さとう	あぶら	782 37.6 22.9
5 火		ごはん	牛乳	マーボーあつあげ 五目あつ焼きたまご わかめサラダ	あつあげ みそ ぶたひきにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ ほうししいたけ もやし きゅうり こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	856 37.3 32.7
6 水		ナン	300cc 牛乳	キーマカレー 夏色サラダ オレンジ	しろういんげんまめ ぶたひきにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト あかピーマン	たまねぎ きゅうり きゅうり コーン オレンジ	ナン マカロニ	あぶら ドレッシング	883 40.6 35.0
7 木		七タメニュー 枝豆ごはん	牛乳	(枝豆ごはんの具) 星形ハンバーグ 天の川スープ 七タゼリー	とりにく ぶたにく なると えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	かんぴょう ほうししいたけ たまねぎ きゅうり ながねぎ	ごはん さとう そうめん ゼリー	あぶら ごま	782 31.1 21.0
8 金		パーカーハウス	牛乳	白身魚のフライ(タルタルソース) チキンサラダ ABCスープ	ホキ とりさきさみ ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら タルタルソース ごまあぶら	782 32.8 32.8
11 月		ごはん	牛乳	えびシューマイ(2こ) ナムルサラダ とうふチゲ	えび さかなすりみ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん はくさい ながねぎ はくさいキムチ きゅうり もやし	ごはん パンこ かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	799 33.9 23.7
12 火		わかめごはん	牛乳	さんまのかば焼き ゴーヤとたまごの炒め物 いなか汁	ぶたにく たまご さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし ゴーヤ ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	847 34.8 31.9
13 水		背割りコッペパン (小さめ)	牛乳	にら焼きそば 焼きウィンナー 新田の枝豆塩ゆで	ぶたにく ウィンナー えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし	パン ちゅうかめん (※コンタミあり)	あぶら	767 34.0 29.8
14 木		ごはん おかかふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 肉だんご(2こ) ごまあえ	ぶたひきにく とりにく だいず えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きゅうり もやし ほうししいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま	803 30.3 24.1
15 金		ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 きゅうりのピリからあえ にらたま汁	ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ ながねぎ ほうししいたけ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま ラー油	767 35.3 23.7
19 火		麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー チーズサラダ 冷凍みかん	ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ りんご きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	855 29.9 26.4
20 水		黒パン (小さめ)	発酵乳 (ヨーグルト)	ツナとなすのトマトスパゲティ カラフルサラダ オムレツ	ツナ ぶたにく たまご	ほうろくにゅう	にんじん トマト きピーマン あかピーマン	なす たまねぎ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	797 34.5 20.8

※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と)

7月分給食費の口座振替8月1日(月)です。
前日までの入金をお願いいたします。

高年組
830
34
23

○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。

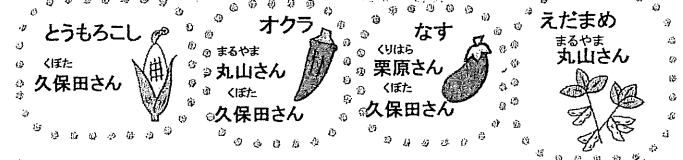
7月7日は、七タメニュー

七タには、昔から織姫の織る糸に見立てたそうめんを食べます。

天の川スープには、そうめんと切り口が星の形をした「オクラ」を使います。

メイドイン 新田

★made in 新田★



ラッキーにんじんは、星の型で抜いて、ゆでておきます。スープを食缶に盛り付けてから、クラスに3枚ずつ入れます。とても手がかかっています。お椀に入っているか、よく見て食べましょう。

【食物アレルギーのお子様がいらっしゃる保護者の方へ】

献立表には、加工食品にごくわずかに含まれるアレルギーは書いてありません。微量の混入でも心配のある方は、新田学校給食センターまでご相談ください。

担当: 今井・久保田
TEL: 0276-57-3671 (13:00~16:30)

