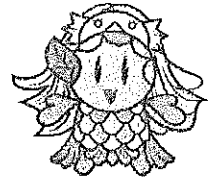


令和4年9月 太田市立新田学校給食センター

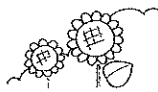
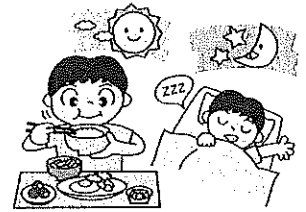


給食たより

長かった夏休みが終わると、行事の多い二学期が始まります。コロナウィルスによる感染者も増えています。食生活に気をつけて、二学期を元気に楽しく過ごせるようにしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい季節です。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。



食事のポイント

① 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。

② ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)の多い食事をとりましょう。

③ 冷たいものを

食べすぎない

冷たいものを食べすぎると胃に負担がかかります。冷たいものはほどほどにしましょう。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(今の暦では9月~10月初旬ごろ)。1年で最も月がきれいに見えることから、お月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



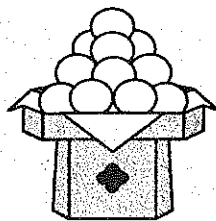
2022年の十五夜は9月10日です。

9月10日は土曜日なので、給食は前日の9日をお月見メニューとします。

十五夜(じゅうごや)のたべもの

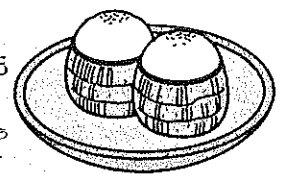
月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



重いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、重いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの重いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

生産者さんの畑を見学してきました! ~ ~

夏休みに、生産者の久保田さん、丸山さんの仕事を見させていただきました。二人とも、子どもたちのために、心をこめて野菜を育て、届けてくださっています。「給食の野菜をとおして、おうちの方が地元野菜を意識し、大切に思ってくれたら嬉しい」「将来おとなになる子どもたちに農業について知ってもらい、理解してもらえたら嬉しい」とおっしゃっていました。



久保田さん、丸山さん



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9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 (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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・炒め	6群 油脂・油類	
1	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 野菜ナムル 梨	ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ なし 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 ドレッシング	755 280 210
2	金	ココアパン	牛乳	豚肉の赤ワインソース煮 コールスローサラダ リボンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ りんご キャベツ きゅうり コーン	パン かたくりこ マカロニ	ドレッシング	781 328 268
5	月	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 塩だれキャベツ 新田の野菜みそ汁 (キムチごはんの具)	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ	ごはん あぶら ドレッシング	あぶら ドレッシング	737 268 229	
6	火	キムチごはん	牛乳	ほうれん草厚焼き玉子 エビ団子スープ ヨーグルト(桃味)	ぶたにく たまご えびだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	736 31.1 209
7	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース シャーマンポテト シタススープ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ マッシュルーム たまねぎ レタス コーン	パン かたくりこ じゃが芋 さとう	あぶら バター	797 330 32.1	
8	木	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	いわしのしょうが煮 山吹和え 豚汁	みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん いわし	ごはん さとう じゃが芋	あぶら	738 316 19.7	
9	金	ツイストパン (小さめ)	牛乳	煮込みうどん いかの天ぷら 辛味ごまあえ お月見団子	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん ごむぎこ さとう だんご	あぶら ごまあぶら らーゆ ずりごま	770 32.9 26.9
12	月	ごはん	牛乳	ボークシウマイ(2個) 豚肉となすのみそ炒め 春雨スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ちんげんさい	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	705 26.4 15.3	
13	火	チキンライス	牛乳	(チキンライスの具) オムレツ コンソメスープ ーロアセロラゼリー	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 ごまつな	ごはん さとう じゃが芋 ゼリー	あぶら バター	769 26.4 24.8	
14	水	黒パン	牛乳	煮込みみそラーメン 揚げ餃子(3個) キムチあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ もやし はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パン ごむぎこ ちゅうかめん	ごまあぶら らーゆ あぶら	763 27.8 28.5	
15	木	ごはん	牛乳	さばのねぎ塩焼き 肉じゃが 野菜いっぱいスタミナ汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ぎやいんげん にら	ごはん ほししいたけ しらたき ねぎ だいこん	あぶら じゃが芋 さとう	824 32.9 31.9	
16	金	麦ごはん	牛乳	ボークカレー こんにゃくサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご オレンジ キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	ごむぎごはん じゃが芋	あぶら ドレッシング	799 24.8 21.7
20	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 ごぼうサラダ にらたまスープ	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング	801 34.5 28.6
21	水	はちみつパン	牛乳	チーズチキン焼き 小松菜サラダ コーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ごまつな パセリ たまねぎ コーン レモン	パン じゃが芋 パン さとう	あぶら	868 37.9 36.6	
22	木	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2個) れんこんさんびら のっぺい汁	とうふ ちくわ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん れんこん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	756 27.4 20.5	
26	月	ごはん	牛乳	豆入りブラウンシチュー ブロッコリーサラダ 手作りマラーカオ	ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	ごはん くらもち じゃが芋 さとう ポテトケーキ	あぶら ドレッシング	835 26.5 24.6
27	火	ごはん おおかふりかけ	牛乳	さんまの薬味ソースがけ 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	さんま みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	812 28.0 28.1	
28	水	背割れコッペパン (小さめ)	牛乳	焼きそば 焼きウィンナー・トマトケチャップ 大根ツナサラダ	ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん (※コンタミネーション)	あぶら ドレッシング	775 32.9 30.4
29	木	ごはん	牛乳	肉団子(2個) 豚肉とごぼうの煮物 モロヘイヤすいとん汁	豚にく とりにく にくだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ	ごぼう こんにゃく ぶなしめじ えだまめ ねぎ だいこん ほししいたけ	ごはん さとう すいとん (※コンタミネーション)	あぶら	802 33.6 21.1
30	金	食パン チョコクリーム	牛乳	チーズはんぺんフライ・ソース プチプチサラダ ABCスープ	はんぺん うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	パン マカロニ じゃが芋 チョコクリーム	あぶら ドレッシング	771 27.9 29.7

※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)

9月分給食費の口座振替9月30日(金)です。前日までの入金をお願いいたします。

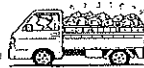
★made in 新田★

きゅうり

なす

久保田さん

丸山さん



- 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。

830
34
23