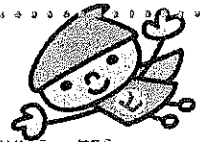


* 給食だよ！ *



給食センターの近くの田んぼの稲刈りが終わり、ますます寒さが厳しい時季になってきました。
2学期も残すところ、後少しになりました。しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり体を動かして、寒い冬に負けずに過ごしましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご あかあじ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油
	キウイフルーツ	モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



給食センターで冬至にはかぼちゃを使った献立をだします。お楽しみに☆

冬至クイズ

正しいのはどっち？

冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく？



A

うなぎ うめぼし
うどん うし

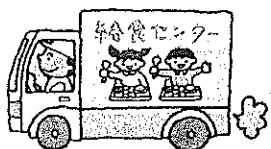
「う」がつく

B

ぎんなん れんこん
にんじん きんかん うどん

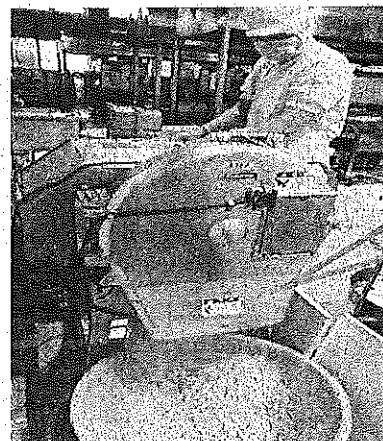
「ん」がつく

答え：B

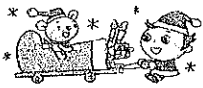


コラム 給食センターから

今回は、スライサーについてです。スライサーは野菜を切る機械です。大きな刃が回転して野菜を切ります。毎回、給食ではたくさんの野菜を使うので、とても活躍しています。



ここに大きな
刃があり、回転し
ます！



学校給食予定献立表



令和4年12月中学校

太田市立新田学校給食センター

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょうめい						エネルギー (kcal) たんぱくしつ(%) しつ(%)	
		しゅしゅく	のみもの	おかず	からだのそしきをつくる(あか)		からだのちようしきとこのえる(みどり)		なつやちりのもにになる(きいろ)			
					1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1	木	キムチごはん	牛乳	(キムチごはんの具) えびシューマイ(2こ) 新田のレタススープ ーロりんごゼリー	ぶたにく たらすりみ とりにく えび	ぎゅうにゅう にんじん にら	はくさい レタス もやし たまねぎ	ごはん さとう はるさめ せりー こむぎ	あぶら ごまあぶら	716 29.5 21.6		
2	金	ココア揚げパン	牛乳	チーズサラダ ミネストローネ 味つき小魚	ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ こさかな	にんじん トマト	たまねぎ セロリー きゃべつ きゅうり	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	871 32.2 35.9	
☆生品中学校のリクエスト献立☆				さばのみそ煮 きゅうりのピリからあえ 豚汁 ストロベリーヨーグルト	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	874 39 30		
5	月	ごはん	牛乳									
6	火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグねぎ塩だれ 切り干し大根の煮つけ 吉野汁	とうふ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	だいこん なめこ きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	765 29.8 20.9		
7	水	チョコチップパン	牛乳	えびとマカロニのクリーム煮 カラフルサラダ りんご	えび 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 きピーマン あかピーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン マッシュルーム りんご	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	784 31.3 27.4	
8	木	ごはん	牛乳	トックのスープ キャベツメンチカツ(ソース) ナムル	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	はくさい もやし ほししいたけ たまねぎ きゅうり きゃべつ	ごはん トック さとう	ごまあぶら ごま 27.3	879 29.8 27.3	
9	金	ミルクパン	牛乳	八百屋スパゲティ こまつなサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ごまつな	きゃべつ たまねぎ エリンギ きゅうり オレンジ レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら	774 30.4 27.2	
12	月	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) にんじんのしょうが煮 かきたま汁	あぶらあげ たまご ぶたにく えだまめ にんじん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう コーヒーマイク でんぶ	あぶら	750 34.3 26.3	
13	火	ごはん	牛乳	とうふチゲ 焼きギョーザ(2こ) 海藻サラダ	ぶたにく みそ とうふ ささみ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん にら ごまつな	だいこん もやし たまねぎ はくさい なめこ きゃべつ きゅうり	ごはん さとう こむぎ	ごまあぶら	780 32.2 23.3	
14	水	ツイストロールパン	牛乳	さわらの天ぷら こまつな煮びたし ほうとう汁	とりにく さわら あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごまつな	はくさい なめこ ほししいたけ もやし	パン さとう あつかりこみ (黒コンパニョーリ)	あぶら ごまあぶら	787 32.7 33	
15	木	ごはん	牛乳	おでん 肉だんご(2こ) 和風サラダ	ちくわ さつまあげ うすだまご じゃがいも とりにく みそ	ぎゅうにゅう ごんぶ わかめ	にんじん ごまつな	だいこん こんにゃく きゃべつ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう さとう	あぶら ねりごま	804 32.5 23.9	
16	金	むぎごはん	牛乳	冬野菜のカレー きゃべつのソテー みかん	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ かぶ カリフラワー りんご きゃべつ もやし みかん	むぎごはん じゃがいも でんぶ	あぶら	846 27.9 23.7	
19	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 野菜のごまあえ にらたま汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし ほししいたけ しらす	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごま	759 33.9 21.1	
20	火	(おからかりかけ) ごはん	牛乳	大根と里芋のみそ煮 いわしのみぞれ煮 酢の物	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう たまねぎ なめこ たけのこ きゅうり こんにゃく	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	823 37.6 23.6	
☆クリスマスメニュー☆				クリスマスチキン コーンサラダ ほしのマカロニスープ クリスマスデザート(代替アレルギー用デザート)	ベーコン うすだまご とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ はくさい きゃべつ きゅうり コーン レモン	パン さとう ごまマカロニ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら	892 30.3 41.1	
21	水	ロールパン	牛乳									
☆冬至(とうじ)メニュー☆				ハンバーグおろしソース ゆずはくさい 冬至汁	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん なめこ はくさい きゅうり ゆず こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	785 33.8 24.2	
22	木	ごはん	牛乳									
23	金	食パン (いちごジャム)	牛乳	ポトフ オムレツ ツナサラダ	とりにく ウィンナー たまご ツナ	はっこうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ かぶ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	774 33.3 26.1	
※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。										メイトイン につた		830
(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)										★made in 新田★		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体文字で表示しています。

