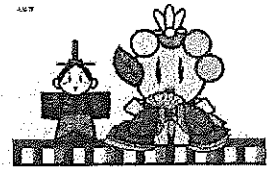




給食だよ！



寒さは続いています、日差しに春らしさを感じるようになりました。春とともに学校では一年間のまとめの時期になります。日頃の食生活についても振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

3月3日 ひなまつり

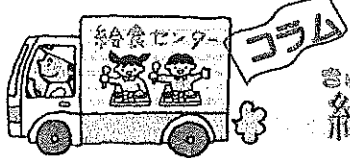
3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのすいもの」、「ちらしずし」などをいただいております。給食では、一日早く、3月2日（木）にちらしずしとひなあられでひなまつりメニューです。

はまぐり

はまぐりは、「二枚貝」といって、二枚の貝がらが合わさった貝です。同じ1組の貝がらはぴったり合いますが、他の貝がらとは全く合いません。そこで「よい相手と出会って幸せになれるように」という願いがこめられています。

ひしもち・ひなあられ

ひしもちは、赤・白・緑の三色のおもちです。赤は「魔除け」、白は「清くて汚れないこと」、緑は「健康」を意味し、女の子の健やかな成長を願う気持ちがこめられています。ひしもちをくだいてひなあられが作られました。



給食センターから

今回は配送について紹介します。給食センターで調理した給食は、コンテナにのせて、配送車で学校まで運びます。途中で倒れたりこぼれたりしないように、コンテナをベルトで固定して出発します。大きな車を運転するのは、給食を作る調理員さん。調理が終わったら、配送用白衣に着かえて出発。



安全運転で学校まで届けま〜す！！



学校給食予定献立表



令和5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		熱や力のもとになる食品群		栄養価 (kcal) たん白質(g) 糖質(g)
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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・炒麦	6群 油脂種実類	
1	水	抹茶あげパン	牛乳	ABCスープ コーンサラダ 味付き小魚	うすらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	779 27.9 29.4	
2	木	☆ひなまつり献立☆ ちらしずし 刻みのり	牛乳	(ちらしずしの具) 銀だらの西京焼き あさりと菜の花のすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ ぎんだら とうふ あさり	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん さやえどう なばな たまねぎ	ごはん さとう ふ あられ		713 28.9 21.8	
3	金	☆生品小学校リクエスト献立☆ パックラーメン	牛乳	煮卵 フチフチサラダ 味噌ラーメンスープ レモンヨーグルト	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん にら キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なげぎ もやし	ちゅうかめん ドレッシング ごまあぶら らーゆ あぶら		728 36.3 26.0	
6	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース ほうれん草のおひたし 豚汁	ぶたにく みそ とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	832 37.1 25.3	
7	火	ごはん	牛乳	八宝菜 ポークシュウマイ (2個) 春雨サラダ いちご	えび いか うすらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	807 32.1 17.5		
8	水	黒パン	牛乳	チーズオムレツ カラフルソテー チキンチャウダー	たまご とりにく ベーコン えだまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ごまつな パセリ	パン じゃがいも バター	あぶら	800 34.1 31.7	
9	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かきなのごま和え 吉野汁	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	かきな にんじん ほうれん草	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	837 35.8 28.2	
10	金	☆お祝い献立☆ 赤飯 ごま塩	牛乳	鶏のから揚げ きんぴらごぼう 彩り団子汁 お祝いデザート	とりにく さつまあげ さかなのすりみ えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう コーン なげぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごま あぶら		877 27.0 29.0	
13	月	卒業式									
14	火	豚キムチごはん	牛乳	(豚キムチごはんの具) 餃子 (2個) にらたま汁 ヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	ごはん さとう かたくりこ ごまぎこ	あぶら	780 32.2 21.3	
15	水	はちみつパン	牛乳	豚肉のりんごソース煮 シーザーサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	パプリカ ブロッコリー EVA トマト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	840 37.1 31.7		
16	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 小松菜とツナのサラダ でこぼん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	807 26.7 22.8		
17	金	パーカーハウス	牛乳	ホキみそ漬けフライ キャベツソテー マカロニカレースープ	ホキ ベーコン ソーセージ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ コーン はくさい たまねぎ	パン マカロニ あぶら	747 30.4 31.0		
20	月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 白菜の和え物 キャベツと油あげのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれん草 にんじん ごまつな	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	730 37.9 22.7	
22	水	チョコチップパン	牛乳	あらびきウィンナー (2本) ポテトサラダ レタススープ	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん コーン レタス たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ	777 23.5 35.9	
23	木	ごはん 野菜ふりかけ	発酵乳 (シリアル)	さわらの塩麹焼き 肉じゃが かきなのみそ汁 角チーズ	さわら あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ えだまめ	はっこうにゅう チーズ	にんじん かきな	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	793 40.2 19.1	

※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。
 (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★

基準値
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。
- 和食(揚げ物の木は太田産木切り)のさびり夢じ、牛乳も太田産です。
- 「メイドイン新田」を含む太田産の野菜は斜め太字で表示しています。



★毎月19日はいただきますの日(群馬県)

かきな ほうれん草 キャベツ

久保田さん

ながねぎ はくさい ながねぎ にんじん ごまつな ほうれん草

3/10まで

福島さん 丸山さん