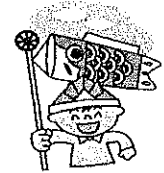




# \* 給食だよリ \*



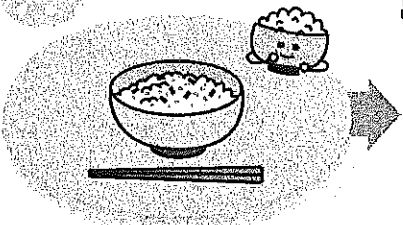
新緑が目まぶしく、初夏を感じる季節となりました。新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。緊張感がゆるむとともに、疲れが出やすくなり、朝起きられないこともあります。そんな時こそ少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べることで、生活リズムを整えるようにしましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、菓物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

忙しい朝のために、そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものを常備しておくとう便利です。

<b>主食</b> ごはん、パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b> ウィナー、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、モやし、トマト、きゅうり、キャベツ、乾燥わかめ、レタス	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b> チーズ、牛乳、ヨーグルト			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## 新田学校給食センター

## イメージキャラクター 誕生!!

米崎小学校6年生の  
大嶋凜(おおしまりん)さん  
が描いてくださいました。  
とても素敵なキャラクターです!!

これから、いろいろなところに登場するよ。  
よろしくね!!



スミレ



ミカン



クジラ



# 学校給食予定献立案



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 脂質 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・発酵	5群 米・パン・めん 芋類・豆類	6群 海苔類	
1	月	ピビンバ (ごはん)	牛乳	ピビンバ肉みそ ピビンバナムル 卵コーンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	もやし コーン ほうししいだけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	759 28.9 23.6
2	火	端午の節句献立 洋風ちらし (ごはん)	牛乳	(洋風ちらしの具) さわらの西京焼き 若竹汁 柏餅	さわら えだまめ あぶらあげ かまぼこ ソーセイジ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	ほうししいだけ コーン えのきだけ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう かしわもち	あぶら	818 36.0 26.3
8	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 山吹和え じゃがいものみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほうししいだけ コーン キャハツ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	752 32.5 18.6
9	火	ごはん	牛乳	かに玉甘酢あんかけ 豚肉となすのピリ辛炒め わかめと豆腐のスープ いちごヨーグルト	かに どうぶ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン ちんげんさい	たまねぎ しらたき なかなげ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	821 33.5 22.7
10	水	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ 塩だれキャベツ プロセスチーズ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	なかなげ もやし キャハツ たまねぎ	パン グラニューとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	751 30.2 28.7
11	木	ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮 小松菜サラダ 豚汁	さんま ツナ ぶたにく どうぶ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ なかなげ ほうししいだけ だいこん こんにゃく ころも	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	776 34.4 23.2
12	金	背割れコッペパン	牛乳	焼きそば フランクフルト こだますいか	ぶたにく ソーセイジ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし こだますいか	パン ちゅうかめん ※コンタミあり	あぶら	776 31.7 30.4
15	月	ごはん	牛乳	関東煮 くわいとひじきの肉団子(2個) きゅうりのピリ辛あえ	ちくわ さつまあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく くわい ほうししいだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	777 28.7 19.1
16	火	チャーハン魚混ぜごはん	牛乳	(チャーハン風混ぜごはんの具) 春巻き レタスのスープ 一口アセロラゼリー	ぶたひきにく チャーシュー たまご ベーコン なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なかなげ たけのこ コーン キャベツ レタス	ごはん こむぎこ ゼリー	あぶら あぶら	795 25.9 27.3
17	水	ツイストロールパン	牛乳	チーズチキン焼き カラフルサラダ コーンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パプリカ キャベツ コーン	キャベツ コーン ほうししいだけ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	872 35.6 39.6
18	木	ごはん	牛乳	さけの塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮 かみなり汁	さけ どうぶ とりにく えだまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こぼろ キャベツ まいだけ こんにゃく なかなげ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	759 38.1 18.8
19	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルトピーチ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト かいそう	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ もも ほうししいだけ コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	849 28.2 22.8
22	月	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ ひじきの炒め煮 かぶのみそ汁	かつお どうぶ あぶらあげ みそ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶのみ	ほうししいだけ なかなげ だいこん かぶ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	762 36.0 24.3
23	火	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 塩昆布あえ にらたま汁	ぶたにく みそ どうぶ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	なかなげ たまねぎ ほうししいだけ たけのこ キャベツ きゅうり ほうししいだけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	751 35.5 22.1
24	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグ野菜ソース ジャーマンポテト 大麦のスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	りんご たまねぎ キャベツ	パン さとう かたくりこ	あぶら バター	806 33.4 31.3
25	木	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ(ソース) 切り干し大根の煮付 キャベツと油あげのみそ汁	とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりほしだいこん ほうししいだけ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	834 31.5 27.2
26	金	ミルクパン	牛乳	煮込みカレーうどん じゃこと野菜の和え物 冷凍みかん	とりにく なると じゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なかなげ キャベツ みかん	パン うどん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	751 27.8 24.1
29	月	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢ソースかけ さくら大根の和え物 具だくさんみそ汁	とりにく こうやどうぶ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん ほうししいだけ キャベツ たまねぎ なかなげ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	783 28.6 24.5
30	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 プチプチサラダ オレシジ	ぶたひきにく どうぶ みそ かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ なかなげ ほうししいだけ キャベツ ほうししいだけ オレシジ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	755 27.5 21.6
31	水	ココアパン	牛乳	オムレツ アスパラサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン いんげん豆	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ ほうししいだけ コーン たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	818 29.1 35.5

※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、混入の可能性のあること)

- 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赤字で表示しています。

★made in 新田★

かぶ きゅうり  
久保田さん 高橋さん  
なす レタス  
栗原さん 丸山さん  
こだますいか  
荒牧さん



★毎月19日はいただきますの日(群馬県)★