

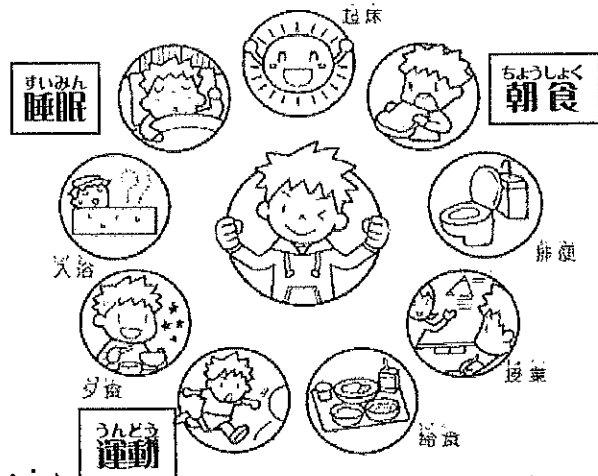
* 給食だより *

まだまだ、暑い日が続いています。暑さに負けないからだをつくるためにも生活リズムを整え、栄養バランスよく食べて、自分の体を大切にしましょう。

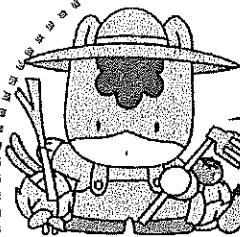
生活リズムを ととのえよう！

夏休み中に、朝寝坊や朝ごはんをぬいたりしていませんか？

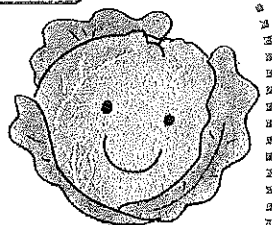
食事・睡眠・運動などの日常生活を規則正しく整え、生活リズムを整えましょう！



地場産物を食べよう！！ ～ キャベツ編 ～



群馬県は、高冷地における涼しい気候を活かし、高品質なキャベツが生産されています。キャベツの収穫時期は2回あり、夏秋キャベツ（7月～10月）は、52年連続で日本一の出荷量となっています。



冬春キャベツも、出荷量は少ないものの、平坦地を中心に栽培されています。

主な産地は中山間地域の嬬恋村、昭和村、長野原町、平坦地域は、伊勢崎市、前橋市などです。

キャベツは、種からできます。種をまいてから、100日程で、収穫できます。

給食でも群馬県産のキャベツを使った献立を多く取り入れています！

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。3回の食事が食べられなくならないよう、時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

- ① 食べ過ぎない
- ② 時間を決めて食べる
- ③ 不足しがちな栄養素を補う

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



おすすめのおやつ





学校給食予定献立表



★毎月19日はいただきますの

令和5年9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) たんぱく質 (g)
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだのそしきをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		なつちからをのちにつくる(しろ)		
					1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1	金	パーカーハウ ス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ABCスープ 小松菜サラダ	うすたらまご ベーコン ツナ とりこく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	きやべつ たまねぎ マッシュルーム レモン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	819 35.9 37.7
4	月	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 きゅうりの中華漬け たまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ もやし じゃがいも コーン	ごはん さとう はるさめ でんぶ	ごま ごまあぶら	781 32.4 22.1
5	火	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 上州きんぴら さつまいものみそ汁	ぶたにく さば みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	847 31.6 28.3
6	水	ココアパン	牛乳	※群馬きやべつのスパゲティ オムレツ 白菜とチキンのサラダ	ベーコン たまご とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きやべつ しめじ はくさい じゃがいも	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル ごまあぶら	855 35.3 31.7
7	木	(ピビンバ) ごはん	牛乳	ピビンバそぼろ炒め ピビンバナムル タイピーエン	ぶたにく いか うすたらまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし じゃがいも たまねぎ きやべつ ながねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	772 32.3 25.1
8	金	ロールパン	牛乳	ブラウンシチュー チーズサラダ 冷凍みかん	ぶたにく しろういんげん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きやべつ じゃがいも みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	804 30.8 32.9
11	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ぶた肉となすのみそ炒め トックのスープ	とりこく たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	はくさい もやし ほししいだけ ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん さとう トック でんぶ	あぶら ごまあぶら	821 32.9 18.7
12	火	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) あじ磯辺フライ やさしいたっぷりみそ汁	あぶらあげ みそ ぶたひきにく あじ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいだけ たまねぎ ながねぎ だいこん しめじ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	783 34.4 25.8
13	水	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	ぶたにくのワインソース煮 コーンサラダ マカロニスープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ きやべつ コーン じゃがいも りんご マッシュルーム	パン ジャム マカロニ じゃがいも	あぶら さとう	785 34.8 28
★給打中学校のリクエスト献立				ぶたキムチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ だけのこ	ごはん	あぶら	787
14	木	ごはん	牛乳	きゅうりのピリからあえ とんじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさい じゃがいも だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	37.1 24.0
15	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー 和風サラダ オレンジ	ぶたにく とりささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご きやべつ オレンジ	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ねりごま	862 29.7 25.8
19	火	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソースかけ 煮びたし 根菜のごま汁	ホキ ぶたにく さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ もやし こんにゃく	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら すりごま ごまあぶら	770 33 23
20	水	くろパン	牛乳	煮込みチャンポン ギョーザ(2こ) 海藻サラダ	ぶたにく いか なると とりこく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ながねぎ きやべつ もやし じゃがいも	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	760 36.5 24.5
21	木	ごはん	牛乳	きやべつメンチカツ カレー肉じゃが なすのみそ汁	あぶらあげ とうふ とりこく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ ながねぎ たまねぎ しらたき きやべつ ほししいだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	840 32.7 26.2
22	金	ツイストロール	牛乳	さつまいものクリーム煮 ツナサラダ ぶどうゼリー	とりこく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きやべつ じゃがいも コーン	パン さとう さつまいも ゼリー	あぶら	865 30.9 35.8
25	月	ごはん	牛乳	中華風焼きとり煮 ごまみそあえ わかめスープ	とうふ とりこく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ながねぎ きやべつ こんにゃく	ごはん さとう さとう	ごまあぶら すりごま	760 34.1 22.4
26	火	ごはん	牛乳	さんまの南蛮漬け 秋野菜の煮物 かきたま汁	さんま とりこく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ しめじ だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも でんぶ	あぶら くり ごまあぶら	827 30.7 28.7
27	水	背割りコッペパン	牛乳	チリドッグ コールスローサラダ コーンスープ ヨーグルト	ベーコン ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ クリーム ヨーグルト	たまねぎ コーン きやべつ じゃがいも	パン でんぶ	あぶら ドレッシング	818 32.8 36.1
28	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークシューマイ(2こ) わかめサラダ	とうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ きやべつ じゃがいも ほししいだけ	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	832 33.4 24.8
○十五夜メニュー○				けんちんうどん	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	パン	すりごま	796
29	金	ミルクパン	牛乳	煮たまご きゅうりのごまあえ お月見だんご	たまご	ぎゅうにゅう	こまつな	ながねぎ しめじ じゃがいも	さとう さといも うどん(※コンタミあり)	たんこ	31.4 22.4

※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)

○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。

※【群馬きやべつのスパゲティ】群馬県では、質のよいきやべつがたくさん作られています。9月6日は、群馬県産のきやべつをたくさん使ってスパゲティにします!!

メイドイン新田
★made in 新田★



基準値
830
34.0
23.0

