



日	曜日	こんだてめい		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーとなる		エネルギー (kcal)	
		しゅしよく	のみもの	おかず	1群 さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 乳製品 こざかな かい 小魚 海そう	3群 りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	4群 た その他の やさい くだもの 野菜・果物	5群 こめ 米・パン・めん いも・さとう		6群 あぶら しゅじつ 種実
1	水	こめっこパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ほうれん草オムレツ ケチャップ チーズサラダ ABCスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ コーン	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	607 24.4 22.9
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに きりぼしだいこんのにつけ けんちんじる	いわし とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも ごま	ごまあぶら ごま	666 26.3 19
3	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	674 21 19.5
6	月	はちみつパン	ぎゅうにゅう	やおやすパゲティ だいこんサラダ かためチーズ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	660 26.4 27
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご (2こ) すましじる ふりかけ みかん	ぶたにく えびだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ ねぎ しいたけ みかん	ごはん ふ		689 25.4 20.6
8	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	はなやさいサラダ ワントンスープ こざかな	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり ねぎ もやし たまねぎ	パン ワントン	あぶら ドレッシング ごまあぶら	640 24.3 27.7
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきにく キムチあえ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん	あぶら ごま ごまあぶら	656 25.8 17.9
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのてりに ごもきんぴら とんじる	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも	あぶら	681 26.3 19.3
13	月	チョコチップパン	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン バンバンジーサラダ グレープフルーツ	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし キャベツ ねぎ グレープフルーツ	チョコレート パン ラーメン	ごまあぶら ドレッシング ごま	618 24.2 18.4
14	火	なめし	ぎゅうにゅう	やきぎかな(さけ) からみあえ みそじる	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	キャベツ きゅうり かぶ ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	641 30.6 18
15	水	くろパン	ぎゅうにゅう	シチュー おさかなサラダ てづくりいちごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	くろパン じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	631 22.9 19.5
16	木	そぼろごはん	ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ ソース かきたまじる	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん	あぶら	675 27.7 22
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボどうふ しゅうまい(2こ) こもちこんぶ	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	692 27.5 22.3
20	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	てりやきチキン ごぼうサラダ ミートボールスープ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ しめじ	パン じゃがいも	ごま	640 29.7 29
21	火	むぎわかめごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ ソース ごまあえ なめこじる	ほき とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ なめこ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら ごま	680 26.3 19
22	水	ロールパン	ぎゅうにゅう	にぼうとう にたまご ゆずかあえ デザート	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり かぶ	パン ほうとうめん デザート	ドレッシング	648 24 26.2
23	木	てんのうたんじょうびのためおやすみです									
24	金	しゅうぎょうしきです									

給食だよ!

寒い冬をのりきろう!

早いもので、平成22年も残すところ1か月になりました。
寒い冬をのりきり、健康な体で新年を迎えるためにも、食事からしっかり栄養を摂りましょう。

☆寒さに負けない4つの栄養☆



※献立は、都合により変更になることがあります。
※給食費の口座振替は、12月27日(月)です。

《たべものクイズ》

12月22日は冬至(とうじ)という日です。
この日は、1年の中でいちばんひるがみじかく、
よるがながくなる日です。
この日に、かぼちゃを食べると、
『かぜをひかない』といわれています。
では、この日にもうひとつ行うとよいと
いわれていることがあります。それは、どのようなことでしょう。

じどうのみなさんも
かんがえましょう!



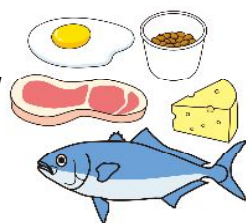
- ① まめまきをする。
- ② ゆずが入ったお風呂に入る。
- ③ そばを食べる。

こたえは、2かいのきゅうしょくおたよりコーナーにはります。
おうちの人にもおしえてあげましょう。

残食量の調査をしました!

11月15日から19日の5日間、葦川小学校の3、4年生を対象に、
給食の残食量調査をしました。
この調査は、残食の量から、実際に喫食した量を計算し、葦川小の
児童が、どれくらいの栄養量を摂取できているか把握する調査です。
結果を裏面にまとめましたので、ご覧ください。

たんぱく質を
たっぷり
とりましょう!



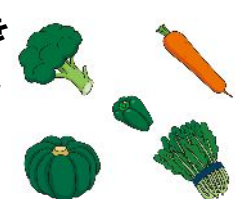
血や肉をつくり、エネルギーのもとになります。

脂肪を多めに
とりましょう!



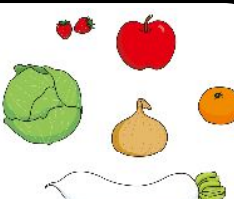
少しの量で高いエネルギーを出すので、
体があたたまります。

色の濃い野菜を
たっぷり
とりましょう!



「ビタミンA」が多く含まれています。
のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが入る
のを防ぎます。

色のうすい野菜や
くだものを
たっぷり
とりましょう!



「ビタミンC」が多く含まれています。
寒さに対する抵抗力を強くします。

菰川小学校の給食もよろしくします！



おたしりつ につた がっこう きゅうしょく し
太田市立新田学校給食センターを知ろう！ 第4回

おいしい焼き魚が食べられます！

新田学校給食センターには、「連続焼き物機」があります。
 ベルトコンベアー式になっているので、大きな鉄板に魚をきれいに並べると、順番に焼き物機の中に入っていき、焼き上がって出てきます。それをクラスごとに数を数えて、角食缶に配分します。
 今までの菰川小学校の給食室には、焼き物機がなかったので、今はおいしい焼き魚を食べることができます。



連続
焼き物機

きちんと
温度が上がって
焼けているか、
中心温度計で
しっかり測ります。



残食量調査の結果です！

11月15日から19日までの5日間、給食の残食量調査を行いました。
 それぞれの日の残食率を表してみました。

日にち	献立名	残食率(%)	対象者
15日	丸パン横切り	12.9	3、4年生
	牛乳	0	
	鶏のガーリック焼き	0	
	れんこんサラダ	0	
	ABCスープ	1.4	
	りんごゼリー	0	
16日	ごはん	7	3、4年生
	牛乳	0	
	さんまオレンジ煮	2.9	
	きんぴらごぼう	0	
	かきたま汁	4.3	
	鉄っこひじき	0	
17日	チョコチップパン	2.5	3、4年生
	牛乳	0	
	きのこうどん	1.3	
	煮卵	0	
	キムチあえ	0	
18日	わかめごはん	0	3、4年生
	牛乳	0.6	
	ししゃもフライ	0	
	ごまあえ	0	
	チンゲンサイのみそ汁	1.5	
19日	いりこ菜飯	3.9	3、4年生
	牛乳	0	
	肉じゃが	0	
	えびしゅうまい	0	
	みかん	0	



菰川小学校の3、4年生を対象に残食量調査を行った結果は、左の表のようになりました。
 15日のパンは、残りが多かったですが、その他の日は、残りが少なかったです。

菰川小学校の児童の皆さんは、毎日、きちんと給食を食べることができます。
 現在、新田給食センターで給食を作って頂いていますが、毎日一番残りが少ないのは、「菰川小学校」です。

おいしい給食を作って頂いていることに感謝し、これからも毎日しっかり給食を食べることができるとよいと思います。