

日曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当 量(g)
				きいろのなかま	あかのなかま		みどりのなかま			
				ねつやちからのもとになる	ちやにくになる		からだのちようしをととのえる			
3月	ごはんに ちらしずしのぐをまぜてたべましょう			ごはん さとう	あぶら	たまご とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	れんこん しいたけ えのき キャベツ かんぴょう	483 23.7 2.7
4火	きつねうどん (バックうどん)		ちくわのいそべあげ ほうれんそうのオイルあえ	うどん こむぎこ	あぶら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ もやし	450 21.6 3.2
5水	ごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	424 18.0 1.5
6木	ごはん		ハンバーグてりやきソース こまつなサラダ はんぺんのすましじる	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ はんぺん ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ コーン しょうが だいこん	438 19.7 2.0
7金	シュガー あげパン		ポトフ だいこんとツナのサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん	477 17.9 1.9
10月	いわだいしょうもねんせいがかんがえたこんだて			ごはん はちみつ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	475 25.4 2.1
11火	よいししょうもねんせいがかんがえたこんだて			パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	519 22.3 2.3
12水	むぎごはん		チキンカレー ちりめんじゃこサラダ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	とりにく	ぎゅうにゅう こざかな スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	471 18.4 1.5
13木	ぞつえんのおいおいこんだて			せきはん さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく なると いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん しいたけ	478 17.7 1.8
14金	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)	ジョア	ぎょうざ キムチあえ(からさはひかえめです)	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ジョア	にんじん こまつな	だいこん しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ	408 21.3 2.9
17月	ごはん		さばのしおこうじづけ ごまマヨネーズあえ けんちょうじる	ごはん さといも さとう	ごま マヨネーズ	さば ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ コーン	503 20.4 1.7
18火	いちごマフィン		はるやさいのスパゲティ だいこんサラダ	こむぎこ スパゲティ ジャム さとう	オリーブオイル ドレッシング バター	ベーコン ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ だいこん きゅうり	435 15.8 1.4
※材料購入の都合で献立を変更することがあります。 ※太字は、高崎市内でとれた農産物です。 ※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています										
☆今月の高崎市内の食材										
一ヶ月の平均										
464										
20.2										
2.1										
490										
幼稚園の基準値										
20.0										
1.5										



げんき通信

家の人と一緒に
読んでください！



3月の献立について

高崎市吉井学校給食センター

- ・食育授業コラボ献立①：10日（月）は、岩平小学校の6年生が食育の授業の中で考えた献立です。この献立のポイントは、具だくさんの豚汁を組み合わせ、ビタミンを多くとれるようにしたところです。
- ・食育授業コラボ献立②：11日（火）は、吉井小学校の6年生が食育の授業の中で考えた献立です。この献立のポイントは、味・食感・見た目に気をつけて考えたところです。とても色どりの良い献立になっています。
- ・リクエストメニュー：14日（金）は、多胡小学校のリクエストメニューです。保健委員会で2種類のメニューを考え、全校アンケートで決めてくれました。人気メニューのラーメン、ぎょうざ、キムチ和えです。
- ・郷土料理 ～山口県～：17日（月）は、山口県の郷土料理「けんちょう汁」です。神奈川県鎌倉市の建長寺が由来となっている「けんちゃん汁」が伝わり、「けんちょう汁」として広く食べられるようになったそうです。

3月の給食目標

『食生活についてふりかえろう』・『健康を考えた食事をしよう』

- ★ 給食や家で食事をする時、きまりやマナーを守り、楽しく食事をすることができましたか。1年間をふりかえりましょう。
- ★ みなさんの体は、みなさんが食べたものからつくられます。いろいろな食べ物を偏りなく食べることで、丈夫で強い体をつくることができます。1日1日の食事を大切にしながら、健康な体づくりをしましょう。

「地場農産物キャラクターイラスト」・「作ったよ！県産食材を使った料理レシピ」優秀賞発表

昨年の7月に地場農産物キャラクターイラストと群馬県産食材を使った料理レシピを小中学校に募集したところ、たくさんの児童生徒のみなさんに応募していただきました。各賞は以下のとおりです。みなさんありがとうございました。

地場産物キャラクターイラスト

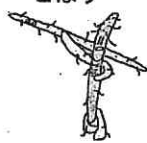
【金賞】

牛乳



吉井小学校6年
西澤 優羽さん

ごぼう



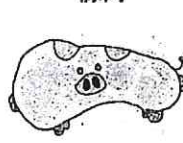
多胡小学校4年
津金 隼 さん

キャベツ



入野小学校4年
岩丸 空矢 さん

豚肉



岩平小学校4年
山崎 李紅 さん

金賞の作品は、毎月の
献立表に使用させて
いただきます。



【銀賞】

吉井小1年 大野 咲来 さん
吉井小2年 原口 琴羽 さん
吉井小3年 齋藤 安佳里 さん
筒井 彩登 さん
吉井小4年 若山 史花 さん
黒澤 祐里奈 さん

吉井小4年 吉田 美月 さん
吉井小5年 堀越 紗弥 さん
吉井小6年 関口 綜樹 さん
三木 千笑 さん
吉井西小2年 中村 朱里 さん
森 この実 さん

吉井西小3年 上原 大和 さん
加藤 優月 さん
山崎 美結 さん
吉井西小6年 山崎 莉子 さん
馬庭小1年 新井 芽莉 さん
馬庭小2年 石寄 早彩 さん

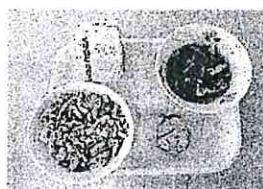
馬庭小2年 佐藤 そら さん
南陽台小2年 後閑 燎真 さん
南陽台小3年 伊比 英太 さん
岩平小4年 春山 友吾 さん
入野中3年 高麗 咲那 さん

作ったよ！群馬県産食材を使った料理レシピ

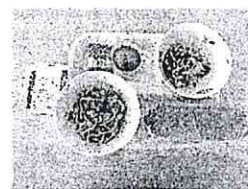
【金賞】

吉井小1年 菅原 柊暖 さん
松本 涼花 さん
青木 那桜 さん
岡村朋乃佳 さん
吉井小2年 飯嶋 泰史 さん
吉井小3年 青木 麗桜 さん
齋藤安佳里 さん

吉井小3年 矢島奈那美 さん
入野小1年 清村 瑞希 さん
入野小4年 萩原美羽花 さん
岩平小5年 鈴江 遼斗 さん
丸山 美柚 さん
諸星 希子 さん
入野中3年 高麗 咲那 さん



入野中学校3年高麗咲那さん
「よいし豚汁」



吉井小学校3年青木 麗桜さん
「夏野菜たっぷりトマトソースパスタ」

写真は給食で採用
された作品です。