

ようやく暑さもやわらぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は1年のうちでもっとも月がきれいに見える季節だといわれています。秋の夜風を感じながら夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。10月は小学校で運動会、中学校では松耀祭など、秋の行事もあります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、文化の秋、秋を思いっきり楽しみたいですね。

松井田中学校保健委員会「発育の可能性を最大限に引き出す食生活の工夫」生徒が立てた献立を紹介します！

カルシウム王のやさしい「こまつな」を中心に、プラス「4-ズ」でさらにカルシウム増し！

チーム1年 10/14(火)

カルシウム
あいすぎサラダ
ゴマつづつづの
さほみそに

牛乳

ごはん
色とりどり
みそミルクスープ

栄養価(中学校でみてみよう)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄分 mg
この給食	800	37.4	639	4.4
目標	819	34.0	450	4.0

ここがスゴイ！

骨の材料であるカルシウムはなかなかとれにくい栄養素です。一食でここまでとれるのはすごい！おかずすべてがカルシウムを意識した食材になっています。

ひっくりするほど高栄養の「くわのは」と、たんぱくしつと、カルシウムの優等生「おから」を使ったおいしい

チーム2年 10/17(金)

くわのは入り
おからむしパン
ミート鉄スパゲッティ

牛乳

松中の松と小松菜の松を
かけて松松、
「生あげ」と
「さくらえび」で
カルシウム強化

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄分 mg
この給食	807	34.6	501	5.5
目標	819	34.0	450	4.0

ここがスゴイ！

成長とともに血液も増えていくので、血液の材料である鉄分もしっかりとりたいたです。好ききらいが分かれるレバーをスパゲッティにいれるアイデアはすごい！

成長期には貧血になりやすい。ミートソースに「レバーチップ」を入れて鉄分強化！成長に必要な血液をしっかりと作ろう！

チーム3年 10/15(水)

バックラーメン
アーモンド小魚

牛乳

高たんぱく質の「鶏ささみ」カルシウムの「チーズ」、安中の梅を入れたチヂミを巻き

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄分 g
この給食	810	39.6	483	5.0
目標	819	34.0	450	4.0

ここがスゴイ！

体をつくるもとになるたんぱく質がしっかりとれています。チーズを春巻きに入れるアイデアもGood!。安中産の「きくらげ」と「うめ」をさりげなく入れているところもすごい！

みんな大好きラーメンのこんだて(〆)に「魚介」でたんぱく質。「こまつな」でカルシウム「きくらげ」はカルシウムを骨に定着させるビタミンDが豊富です！

小腹がすいた時の
おやつにも最強！
おいしくカルシウムがとれます！

10/24学校給食ぐんまの日

生産量5位以内の県産農畜産物(令和5年)

10月24日は群馬県の郷土料理や県産食材を使用した献立です

No.1



こんにゃくも



ほうれんそう

No.2



キャベツ



きゅうり

No.3



なす



レタス



ふき

全国第4位

全国第5位



とうもろこし



らっげんさい



やまのいも



キウイフルーツ



はくさい

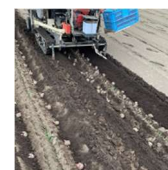


しゅんぎく



豚

しってる?ぐんまのこんにゃく



①前年1度掘り起こして、②春に種芋を植え、③春に成長したこんにゃく畑から着に付けて倉庫につけている様子



④収穫時期になり、かれてたおれたこんにゃくいもの畑、⑤収穫まで2~3年かかる。毎年掘っては植えて、掘っては植える。