

10月

給食だより

令和7年度
太田市立太田小学校

10月24日は学校給食ぐんまの日



「学校給食ぐんまの日」とは、給食に群馬県産の農作物をたくさん使うことで、“ふるさと群馬のすばらしさ”を改めて考えるきっかけになる日です。

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」ですが、群馬県は10月に県民の日があることや秋に農作物がたくさんとれることなどから、10月24日が「学校給食ぐんまの日」になりました。

10月の給食でもたくさんの群馬県の食材を使っています。みなさんが給食を通して、自分たちの住んでいる地域に関心をもち、そのすばらしさを再発見してもらえると嬉しいです。

とうもう あじ みらい しょくたく 東毛の味、未来の食卓へ

「このレシピ「東毛の味、未来の食卓へ」は、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を普及啓発する目的で作られました」



おっつきりこみ（太田市版）

【地域の食材】小麦粉、ねぎ

材料(2人分)

めん
<麺>

うどん粉 150g

みず
水 75ml 位

うこ
打ち粉 15g 位

じる
<だし汁>

みず
水 1250ml

こんぶ
昆布(10cm角) 2切

かつお節 15g

ちょうみりょう
<調味料>

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ1/2

やさい
<野菜>

ごぼう 30g

にんじん 30g

だいこん
大根 50g

さといも
里芋 75g

しいたけ 2枚

あぶらあ
油揚げ 1/2枚

なが
長ねぎ 20g

栄養価 [1人分]

エネルギー : 370 kcal
たんぱく質 : 11.7 g
脂質 : 3.0 g
炭水化物 : 74.3 g
食塩相当量 : 2.9 g

野菜の量 : 112 g

めんの作り方

とうぶちいきしょくいくすいしん
東部地域食育推進ネットワーク会議

ていきょうもと
提供元 : 太田市

1. ポウルにうどん粉をいれ、中央をへこませて水を少しづつ加えながら、耳たぶより少しかためになるまでよくこね、丸めて大きなビニール袋に入れてねかす。
2. 1の生地を打ち粉をしたのし板の上に置き、めん棒でのす。
3. 2の生地をめん棒に巻きつけ、包丁でめん棒の上をなぞるようにして切り開いたら、うどんより太めの幅(1cm)に切る。

だしの取り方

1. 鍋に水と昆布を浸してから弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節を加え、火を止めてかつお節が沈んだら濾す。
2. にんじんと大根はいちょう切り、しいたけはスライス、里芋は輪切り、ごぼうと長ねぎは斜め切り、油揚げは7mm幅に切る。
3. だし汁に油揚げと長ねぎ以外の野菜を加えて加熱する。
4. 調味料で味付けし、めんと残りの材料を入れて煮る。



10がつ こんだてひょう

令和7年度

太田市立太田小学校

日	曜	こんだて	おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)	
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂種実 炭水化物		
		主食・飲み物	おかず	たんぱく質 無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい				
1	水	わかめこはん ぎゅうにゅう	あつあけのみそいため とりにくのスープ	ぶたにく とりにく あつあげ	きゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ えのき コーン	こはん さとう	あぶら	586 32.8 19.3
2	木	くろパン ぎゅうにゅう	やきうどん れんこんサラダ	ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たいこん れんこん もやし コーン	パン うどん	あぶら	595 26.4 19.7
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ じゅことやさいのあえもの	とりにく とうふ	きゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ ねぎ	こはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま かたくりこ	593 26 19.4
6	月	ごはん おつきみだんご ぎゅうにゅう	いわしのてんぱら だいこんのピリからいため こうやどうふのみそしる	いわし とりにく こうやどうふ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ たいこん ねぎ しいたけ しらたき	こはん さとう みたらしだんご	あぶら ごまあぶら	681 23.8 22.2
7	火	ロールパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	とりにくのワインソースに コンソメスープ	とりにく ワインナー	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム りんご	パン じゃがいも ココアクリーム	あぶら	611 28.3 22
8	水	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう	すのもの とんじる	ぶたにく とうふ とりにく ツナ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ	にんじん	たいこん きゅうり しめじ ねぎ こんにゃく	こはん さとう	あぶら	587 26.6 17.2
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース ぎょうざスープ	ぶたにく ぎょうざ	きゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ねぎ	こはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	584 24.4 14.5
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	こはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	664 23.8 19.8
13	月	ひ スポーツの日								
14	火	ココアパン ぎゅうにゅう	みそわかめラーメン こんにゃくサラダ	ぶたにく なると	きゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	パン めん	ごまあぶら ドレッシング	601 26.4 19
15	水	チキンライス ぎゅうにゅう	あおなとたまごのソテー パンプキンスープ	とりにく ワインナー たまご	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ コーン マッシュルーム	こはん じゃがいも	あぶら バター	634 23.7 16.9
16	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおおたやきそば はるさめサラダ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし コーン	パン めん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	629 23.6 18
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのてりマヨやき あつあげのそぼろに ふわふわスープ	さけ あつあげ とりにく たまご はんぺん とうふ	きゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのき グリーンピース	こはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	577 28.8 18.1
20	月	こはん ぎゅうにゅう	かんこくうつやきにく あつやきたまご ぐんまのやさいみそしる	ぶたにく たまご	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ こんにゃく	こはん さとう	ごまあぶら ごま	591 29.6 17.6
21	火	コッペパン ぎゅうにゅう	キャベツのクリームに さんしょくソテー りんご	とりにく おさかなソーセージ	きゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン りんご	パン	あぶら	585 26.3 23.4
22	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう	カレーコロッケ なめこじる	とりにく あぶらあげ とうふ だいす	きゅうにゅう ひじき	にんじん	たいこん なめこ えだまめ ねぎ しいたけ	こはん さとう じゃがいも	あぶら	625 21.9 21.4
23	木	ゆめロール ぎゅうにゅう	おっきりこみ ぐんまの日 おおたのたまねぎ ドレッシングサラダ	ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ こんにゃく	パン おっきりこみ さといも	ドレッシング	598 25.2 20.8
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ しいたけ しらたき	こはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	604 24.5 14.8
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ もやしいため わかめとえのきのスープ	さば とうふ おさかなソーセージ	きゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし えのき しいたけ	こはん さとう	あぶら ごまあぶら	628 22.3 26.4
28	火	ひ 県民の日								
29	水	チャーハン ぎゅうにゅう	じょうしゅうぼううぎょうざ ちゅうかスープ	とりにく ハム なると たまご	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき ねぎ	こはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	590 25.8 19
30	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	きのこのわふうスパゲティ	ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ エリンギ コーン	パン さとう スパゲティ	あぶら バター	588 22.4 20.9
31	金	ごはん ぎゅうにゅう	おうごんに ごまみそあえ	ぶたにく なまあげ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	こはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	582 25 17.3

★都合により、献立や材料を変更する場合があります。★太字は太田市産農産物です。
★エネルギーの不足を補うため、麺類にはごはんまたはパンがついています。

