



# 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持ち、そのすばらしさを再発見してもらえると嬉しいです。

### 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」

## おっきりこみ（太田市版）

### 【地域の食材】小麦粉、ねぎ

#### 材料(2人分)



#### <麺>

うどん粉……………150g

みず……………75ml 位

打ち粉……………15g 位

#### <だし汁>

みず……………1250ml

昆布(10cm角) ……2切

かつお節……………15g

#### <野菜>

ごぼう……………30g

にんじん……………30g

大根……………50g

里芋……………75g

しいたけ……………2枚

油揚げ……………1/2枚

長ねぎ……………20g

#### <調味料>

しょうゆ……………大さじ3

みりん……………大さじ1/2

#### 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

#### 麺の作り方

1. ボウルにうどん粉をいれ、中央をへこませて水を少しずつ加えながら、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

日 曜	こんだて		おもな ざいりょうと 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	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・ 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
	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	炭水化物	脂質		
1	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそいため とりにくのスープ	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ えのき コーン	ごはん 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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん 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	マーボー豆腐 じゃことやさいのあえもの	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう 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	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	593 26 19.4
6	月	ごはん おつきみだんご ぎゅうにゅう	いわしのてんぷら 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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ しらたき	ごはん 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 ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも さつまいも	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	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ ねぎ	ごはん 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	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	664 23.8 19.8
13	月									
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	ぎゅうにゅう 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 ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう 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	ごはん 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たやきそば はるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのき グリーンピース	ごはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	577 28.8 18.1
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく あつやきたまご ぐんまのやさしみそしる	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす キャベツ ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん 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	ぎゅうにゅう 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	カレーコロケ なめこじる	とりにく あぶらあげ とうふ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん なめこ えだまめ ねぎ しいたけ	ごはん 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 <b>ぐんまの日</b> 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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ <b>ブロッコリー</b> 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	ぎゅうにゅう	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	ごはん 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし えのき しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	628 22.3 26.4
28	火	けん みん ひ 県 民 の 日								
29	水	チーハンふうまぜごはん ぎゅうにゅう	じょうしゅうほうぎょうざ ちゅうかスープ	とりにく ハム なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき ねぎ	ごはん 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 チーズサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう 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。

