

12月

# 給食だより

令和7年度  
太田市立太田小学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前に手洗い・うがい大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう！！

とうもう あじ みらい しょくたく  
東毛の味、未来の食卓へ

やまぶき あ

山吹和え



## 材料(2人分)

ほうれん草 ..... 56g  
きゅうり ..... 20g  
コーン缶ホール... 30g  
乾燥わかめ ..... 1g  
白いりごま ..... 2g  
こいくちしょうゆ ..... 6g  
みりん ..... 2g

## 栄養価〔1人分〕

エネルギー : 29kcal  
たんぱく質 : 1.5g  
脂質 : 0.7g  
炭水化物 : 5g  
食塩相当量 : 0.6g  
-----  
野菜の量 : 77g

## 【地域の食材】 ほうれん草、きゅうり

- ① ほうれん草は2cm幅、きゅうりは小口切りにする。  
わかめは水戻しし、食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草、きゅうり、わかめを下茹でし、水冷する。
- ③ ②と汁気を切ったコーン、しょうゆ、みりん、白いりごまを合わせる。

## 一 ロ メ モ

やまぶき あ ほんらい い たまご しょう  
山吹和えは、本来炒り玉子を使用  
しますが、給食でも使用しやす  
いように卵の代わりにコーンを  
使っています  
シンプルですが、彩りがきれいな  
和え物です






ほうれん草は群馬県でトップクラスの  
生産量のある野菜です。  
旬は冬で、ビタミンCや食物繊維、鉄分  
が多く、味に癖がないので和え物や  
ソテー、汁物などいろいろな料理に  
使われる食材になります。



東部地域食育推進ネットワーク会議では、群馬県が目指す「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育を推進するため、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味の普及に取り組んでいます。 東部地域食育推進ネットワーク会



# 12がつ こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか
				あか		みどり		きいろ		
		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		
主食・飲み物		おかず		魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	脂質 (g)
				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	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき もやしいため はくさいのとりみじる	さば とうふ ぶたにく おさかなソーゼツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん はくさい もやし ねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	598 24 24.2
2	火	コッペパン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんうどん れんこんのきんぴら にたまご	ぶたにく たまご かまぼこ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ れんこん	パン うどん さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	625 34.3 24.6
3	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	ミートボールスープ ごますあえ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ しめじ えだまめ コーン	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	621 25.6 21.1
4	木	こめつこパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 28.9 22.8
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーあつあげ こまつなサラダ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ レモン ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	668 29.3 24.9
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	ホッケのいちやほし きりほしだいこんのにも なめこじる	ホッケ とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ なめこ ねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	594 26.1 16
9	火	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース グリーンサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ ねぎ	パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	622 26.3 22.4
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに はくさいサラダ	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	601 25.1 18
11	木	サンダめし  ぎゅうにゅう	はるさめスープ  パワーアップサラダ	とりにく あぶらあげ なると だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ ねぎ コーン	ごはん さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ (ノンエック)	602 24 17.1
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい しらたきのチャブチェ	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン ねぎ	ごはん さとう しらたき かたくりこ	あぶら ごまあぶら	634 24.7 26.9
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに にくやさしいため わかめのみそじる	さば ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら	613 27.9 21.5
16	火	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	ポトフ チーズとえだまめのサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン チョコクリーム じゃがいも	あぶら ドレッシング	638 29.8 24.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース ワンタンスープ オレンジ	ぶたにく とりにく	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 しいたけ もやし オレンジ	ごはん さとう ワンタン かたくりこ	あぶら	595 26.3 14.8
18	木	コッペパン ケチャップ ぎゅうにゅう	おほしさまハンバーグ コーンソテー クラムチャウダー	ぶたにく あさり おさかなソーゼツ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら	603 25.6 21.3
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいカレー ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ かぶ キャベツ しめじ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	640 22.5 19.3
22	月	ジャンバラヤ ジョア	フィレオチキン  ABCスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ はくさい コーン	ごはん さとう じゃがいも ケーキ	あぶら	669 23.9 16.9
23	火	<div><div>しゅう ぎょう しき 終業式</div></div>								



## 群馬クレインサンダース × 太田市 給食コラボ 企画

太田市をホームタウンに活躍する群馬クレインサンダースと太田市の学校給食が協力して  
食べて 知って 応援しよう × 食べて 知って 身体を作ろう！をねらいとしたコラボ企画が実現！

選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を  
12月11日(木)に提供します。太田小学校は 浅野 ケニー 選手 のおすすめ汁物が登場します。

★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。

こんげつ おおたし やさい  
今月の太田市の野菜

だいこん キャベツ  
ブロッコリー ねぎ

根岸 富美枝さん  
が作っています。

