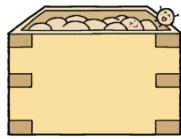




# 給食だより

令和7年度  
太田市立太田小学校



ことし せつぶん がつ か  
今年の節分は2月3日です！

せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう せんじつ  
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日の  
ことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうよ  
うになりました。

わざわ ひょうき めみ おに かたち  
災いや病気などの目に見えないものを鬼という形  
まめ おに ふく  
にあらわして豆をまき、鬼をおいはらって福をよびこみ  
おおたしよう せつぶんきゅうしょく か ていきょう  
ます。太田小の節分給食は4日に提供します！

だい ず  
大豆から  
できる食品

とうふ  
豆腐

なatto  
納豆

あぶら  
油揚げ

なべ  
生揚げ(厚揚げ)

おから

とうにゅう  
豆乳

しょうゆ

みそ



とうもう あじ みらい しょくたく  
東毛の味、未来の食卓へ

おおた はくさい い じる  
太田の白菜入りキムチ汁



ざいりょう  
材料(4~5人分)

つく かた  
作り方

ちいき しょくざい  
【地域の食材】白菜

ぶた  
豚こまぎれ肉……100g  
にんじん……中1/2本  
だいこん……中1/6本  
えのきたけ……1/2袋  
とうふ………1/2~1/3丁  
はくさいキムチ……80g  
はくさい……葉2枚くらい  
にら………1/2たば  
あぶら  
油………小さじ1  
さけ  
酒………大さじ1  
おろしにんにく……小さじ1/3  
しょうゆ………小さじ2  
あか  
赤みそ………大さじ1  
あぶら  
ごま油………小さじ1  
わふう もど かりゅう  
和風だしの素(顆粒)…小さじ1

- にんじんとだいこんはいちょう切り、えのきたけとにらは3cm長さ、はくさいは2センチはばくらいに切る。とうふなべに油を熱し、豚肉、酒、にんにくを入れて炒める。
- 豚肉に火がといたら、にんじん、だいこんを加えて炒め、えのきたけを入れてさっと炒めたら、ひたひたに水を入れて煮る。ういてきたあくをとりながら煮る。
- とうふを入れて少し煮てから、はくさいキムチ、はくさいを入れる。具がかぶるくらいに水を足し、和風だしの素を入れて煮る。
- にらを入れ、しょうゆといたみそで味付けし、最後にごま油をまわし入れて仕上げる。

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  
かいぎ  
かんまけん めざ  
けんこうじゅみょう えんしん  
かいぎ ていきょうもと おおたしきょういくいいんかい  
提供元:太田市教育委員会

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では、群馬県が目指す「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる  
じょくいく すいしん  
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。



# 2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 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)	
		19日はいだきまつりの日		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			
		主食・飲み物	おかず	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		
2	月	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	584 24.4 14.5		
3	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	しおコーンラーメン こんにゃくサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり コーン こんにゃく ねぎ	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	580 29.1 17.6	
4	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	いわしのさっぱりに なめこじる せつぶん メニュー	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ えだまめ なめこ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	629 30.3 20.7	
5	木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	とりにくとブロッコリーの ワインソースに コンソメスープ	きなこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ りんご マッシュルーム	パン グラニューとう じゃがいも	あぶら	611 29.8 22.7	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ヨーグルトピーチ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご もも	ごはん じゃがいも	あぶら	597 22.9 158	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやくにく あつやきたまご わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき ねぎ しいたけ	ごはん さとう	こまあぶら ごま	611 29.7 19.6	
10	火	ロールパン ぎゅうにゅう	てづくりグラタン たっぷりふゆやさいの トマトスープ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンコ コーン	あぶら オリーブあぶら	602 29.9 22.5	
11	水	けんこくきねんのひ 建国記念の日									
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのなっとう あつあげのそぼろに とんじる	なっとう あつあげ とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく グリンピース ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	619 29.7 19.6	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい じゃがいもの ちゅうかいため	ぶたにく とりにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ はくさいたけのこ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら こまあぶら	637 26.8 23.7	
16	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき だいこんと さといものみそしる	さわら 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 はくさいキムチ だいこんたくあん	だいこん ねぎ はくさいキムチ だいこんたくあん	ごはん さとう さといも	あぶら こまあぶら	597 28.4 17.4	
17	火	チョコチップパン コーヒーぎゅうにゅう	ジャーマンボテト ミネストローネ	6-1の リクエスト ベーコン とりにく だいす	コーヒー ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	604 25 19.9	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ2コ しらたきのピリからいため わかめのみそしる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	612 25.7 22.4	
19	木	くろパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー やさいソテー みかん	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム	たまねぎ キャベツ みかん	パン じゃがいも	あぶら	588 25.6 19.4	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ こまつなサラダ	とりにく とうふ 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	あぶら こまあぶら	612 26.5 21.8	
23	月	てんのうたんじょうひ 天皇誕生日									
24	火	コッペパン ぎゅうにゅう	わふうきのこスパゲティ カラフルサラダ	ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ エリンギ コーン	パン スパゲティ バター ドレッシング	あぶら	651 21.9 30.5	
25	水	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう	あじのさいきょうやき あさりときぬさやのみそしる	とりにく あじ あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ えだまめ ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	580 29.9 16.5	
26	木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ひじきとツナのいろどりあえ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり りんご もやし コーン	ナン さとう ごまあぶら ごま	あぶら	582 25.1 27.8	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	やさいメンチカツ ごもくだいすに ABCスープ	メンチカツ さつまあげ だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	673 23.1 24.8	

★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。

今年の節分は2月3日ですが、  
献立の都合で4日に提供します