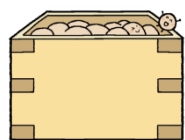




給食だより

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
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 びょうき 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
にあらわして豆をまき、鬼をおいはらって福をよびこみます。
おおたしょう せつぶんきゅうしよく か ていきよう
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



おから



豆乳



豆腐



納豆



しょうゆ



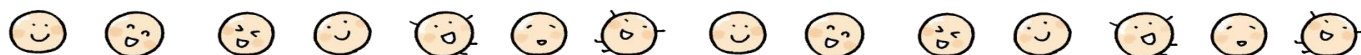
油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



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 にんぶん
材料(4~5人分)

つく かた
作り方

ちいき しょくざい はくさい
【地域の食材】白菜

ぶたにく
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
和風だしの素(顆粒)……小さじ1

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。
2. 豚肉に火がとおったら、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。
3. 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。
4. 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 かいぎ ていきょうもと おおた しょくいくいんかい
東部地域食育推進ネットワーク会議 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 かいぎ ぐんまけん め ざ けんこうじゅみょう えんしん しあわ
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
しょくいく すいしん ちいき かてい う つ りょうり あじ ふきゅう とく
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

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		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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主食・飲み物	おかず	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	
				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	
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
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 ふくめ	とりにく いわし とうふ だいず 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 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 15.8
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	ごまあぶら 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 だいず	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 パンこ パンネ	あぶら オリーブあぶら	602 29.9 22.5
11	水	けん こく き ねん 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 あつあげのそばろに 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 グリーンピース 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	はっほうさい じゃがいもの ちゅうかいだめ	ぶたにく とりにく かまぼこ だいず	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 ごまあぶら	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	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 ごまあぶら	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	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン とりにく だいず	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 ごまあぶら	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 やさしいソテー みかん	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	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 かたくりこ	あぶら ごまあぶら	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	わふうきのコスパゲティ カラフルサラダ	ベーコン	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	あぶら バター ドレッシング	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 だいず 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	やさしいメンチカツ ごもくだいずに ABCスープ	メンチカツ さつまあげ だいず 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