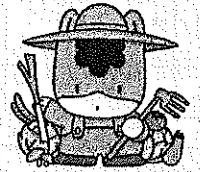


10月

給食だより



太田市立九合小学校



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。

※九合小学校では献立の都合により10月23日に実施します。

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が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>		<野菜>	
うどん粉	150g	ごぼう	30g
水	75ml 位	にんじん	30g
打ち粉	15g 位	大根	50g
<だし汁>		里芋	75g
水	250ml	しいたけ	2枚
昆布(10cm角)	2切	油揚げ	1/2枚
かつお節	15g	長ねぎ	20g
<調味料>		栄養価(1人分)	
しょうゆ	大さじ 3	エネルギー	370 kcal
みりん	大さじ 1/2	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、耳たぶより少ししかた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。

東部地域食育推進ネットワーク会議
提供元：太田市

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。



日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだをうす 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂肪(g)
1	水	ごはん	にくだんご もやしいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	568	22.1
		ぎゅうにゅう	やさいたっぷりみそしる	あぶらあげ		こまつな	ねぎ ごぼう れんこん			17.9	
2	木	きなこあげパン	とんこつラーメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	パン	あぶら	653	26.5
		ぎゅうにゅう	ひじきマヨサラダ	なると	ひじき		ねぎ きゅうり	ちゅうかめん	ごま	24.5	
		ぎゅうにゅう		きなこ	チーズ		コーン	さとう	マヨネーズ	31.4	
3	金	ごはん	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん	あぶら	580	23.0
		ぎゅうにゅう	はるさめスープ	なまあげ		にら	はくさい ねぎ	さとう はるさめ	ごまあぶら	18.9	
		ぎゅうにゅう	ひとくちゼリー (アセロラ)	とりにく			しいたけ	かたくりこ ゼリー			
6	月	ピピンパ (ごはん・にくみそ・ナムル)	とりにくときこのジンジャースープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし	ごはん	あぶら	592	26.7
		ぎゅうにゅう		とりにく		ほうれんそう	しめじ えのきたけ	さとう	ごま	21.6	
		ぎゅうにゅう		だいず			はくさい ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
7	火	デニッシュ	てりやきチキン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン	パン	あぶら	625	23.4
		ぎゅうにゅう	ブロッコリーのペペロンチーノ	ベーコン		ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	23.4	
		ぎゅうにゅう	カレースープ	ウィンナー		こまつな				32.7	
8	水	なめし	おうごんに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ	ごはん	あぶら	587	23.9
		ぎゅうにゅう	わふうサラダ	なまあげ	わかめ	だいこんのは	たけのこ きゅうり	さとう	ごま	19.5	
		ぎゅうにゅう		ツナ			キャベツ	じゃがいも	ごまあぶら		
9	木	チキンライスえびドリアソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん	あぶら	575	22.7	
		(ごはん・チキンライスのぐ・えびドリアソース)	えび	チーズ	ピーマン	コーン キャベツ	さとう マカロニ	じゃがいも		19.0	
		ぎゅうにゅう	マカロニスープ	ベーコン	こまつな パセリ						
10	金	ごはん	さばのみそに	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん	ごはん	あぶら	601	24.9
		ぎゅうにゅう	おかかえ	かつおぶし とうふ		ほうれんそう	ねぎ ごぼう	さといも	ごまあぶら	22.0	
		ぎゅうにゅう	けんちんじる	あぶらあげ			こんにゃく				
13	月	スポーツの日									
14	火	まる/パンよこぎり	ハンバーグアップルソース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン	あぶら	608	28.4
		ぎゅうにゅう	クリームシチュー	とりにく		ブロッコリー	りんご しめじ	さとう じゃがいも		22.4	
		ぎゅうにゅう					はくさい	かたくりこ			
15	水	ひじきごはん	(ひじきごはんのぐ)	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん	ごはん	あぶら	550	25.3
		(ごはん)	ほうれんそりたまごまき	だいず あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう	ねぎ キャベツ	さとう	ごまあぶら	20.6	
		ぎゅうにゅう	スタミナじる	ぶたにく		にら	はくさいキムチ えのきたけ				
16	木	はちみつパン	さつまいもチップス	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ	パン	あぶら	619	22.3
		ぎゅうにゅう	ツナサラダ	とりにく	あおりの		たまねぎ はくさい	さつまいも		23.2	
		ぎゅうにゅう	ラビオリスープ	ぶたにく			しめじ	ごま			
17	金	ぶたどん	(ぶたどんのぐ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん	あぶら	572	21.4
		(ごはん)	トックススープ		わかめ	こまつな	ねぎ えのきたけ	さとう	ごま	17.2	
		ぎゅうにゅう	りんご				もやし りんご	もち	ごまあぶら		
20	月	ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	589	26.8
		ぎゅうにゅう	パンパンジーサラダ	とりにく		にら	もやし きゅうり	さとう	ドレッシング	19.7	
		ぎゅうにゅう		とうふ だいず			キャベツ しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら		
21	火	くろしよくパン	ジャーマンポテト	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	パン	あぶら	610	25.1
		ぎゅうにゅう	こんさいのミネストローネ	ぶたにく	チーズ	パセリ	セロリー	マカロニ	じゃがいも	22.0	
		ぎゅうにゅう	スライスチーズ			トマト		さといも	さとう		
22	水	ごはん	あげきょうざ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ	ごはん	あぶら	625	23.6
		ぎゅうにゅう	チンジャオロース	たまご		ピーマン	えのきたけ	ごま	ごまあぶら	23.3	
		ぎゅうにゅう	たまごスープ	かまぼこ		にら		かたくりこ			
23	木	ゆめロール	おっきりこみ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ だいこん	パン	あぶら	583	21.8
		ぎゅうにゅう	こんにゃくサラダ	あぶらあげ		こまつな	ねぎ こんにゃく	うどん	ドレッシング	20.7	
		ぎゅうにゅう	ぐんまのうめゼリー				コーン キャベツ きゅうり	ゼリー			
		★学校給食ぐんまの日★									
24	金	ごはん	ぶたにくのなんぶやき	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ	ごはん	あぶら	587	26.8
		ふりかけ	だいこんのみそしる	あぶらあげ	のり	こまつな	ねぎ みかん	さとう	ごま	19.4	
		ぎゅうにゅう	みかん	かつおぶし							
27	月	ごはん	すきやきぶうに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しらたき	ごはん	あぶら	621	30.2
		ぎゅうにゅう	さんまのしょうがに	とうふ			はくさい しいたけ	さとう		22.0	
28	火	県民の日									
29	水	ごはん	さけフライ・ソース	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき だいこん	ごはん	あぶら	657	26.9
		ぎゅうにゅう	しらたきのピリからいため	とりにく		にら	ねぎ しいたけ	パン	ごま	21.6	
		ぎゅうにゅう	みそすいとん	ぶたにく		こまつな	たまねぎ	すいとん	ごまあぶら		
30	木	ミルクパン	チキンピーンズ	とりにく だいず	ジョア	にんじん	たまねぎ しめじ	パン	あぶら	625	26.0
		ジョア (プレーン)	さつまいものポターージュ	ベーコン		トマト ピーマン		じゃがいも		18.1	
		ぎゅうにゅう		ひよこめ		ブロッコリー		さとう さつまいも			
31	金	むぎごはん	わふうカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	むぎごはん	あぶら	650	20.5
		ぎゅうにゅう	こまつなサラダ	ツナ		こまつな	だいこん ねぎ りんご	プリン		23.5	
		ぎゅうにゅう	パンブキンプリン				キャベツ レモン	さとう			

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。