



給食だより



太田市立駒形小学校

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する日です。

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【地域の食材】小麦粉、ねぎ (太田市版)

材料(2人分)

<麺>

うどん粉……………150g

水……………75ml 位

打ち粉……………15g 位

<だし汁>

水……………1250ml

昆布(10cm角) ……2枚

かつお節……………15g

<調味料>

しょうゆ……………大さじ 3

みりん……………大さじ 1/2

<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

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。



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。

令和7年

10月 こんだてひょう

太田市立駒形小学校

日	曜日	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)
		主食	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをとる		きいろ エネルギーのもとになる		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐類	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 塩素	
		飲みもの		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	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	やさいとウインナーのソテー とりにくのクリームに	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ　たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	604 24.0 22.8
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまけんさんしらたきのピリからいため とんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　たけのこ ごぼう　ながねぎ だいこん　こんにゃく	ごはん じゃがいも さといも	あぶら ごま	555 26.9 16.7
3	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう	さんしょくソテー マカロニスープ	ベーコン ミートボール きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン　はくさい たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	572 20.4 20.1
6	月	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう	にくだんご おつきみけんちんじる じゅうごやゼリー	とりにく あぶらあげ だいず　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　ながねぎ　こんにゃく まいたけ　しめじ しいたけ　だいこん	ごはん さといも しらたまだんご	あぶら ごまあぶら ごま	607 22.8 18.7
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしょうがに ごもくめ だいこんのみそじる	とりにく さば　あぶらあげ だいず　さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん こんにゃく	ごはん	あぶら	601 28.0 19.9
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ピピンバにくいため ほうれんそうのナムル トックとわかめのスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし こんにゃく　しいたけ	ごはん トック ごまあぶら	あぶら　ごま ドレッシング	578 22.6 17.2
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	いそかあえ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ほうれんそう	ながねぎ　キャベツ だいずもやし　しいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	あぶら	589 22.4 16.8
10	金	ブランパン ぎゅうにゅう	オムレツとだいずのミートソース コンソメスープ	とりにく たまご だいず　ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	567 25.6 19.8
Sportsのひ										
14	火	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう	チーズサラダ にくじゃが	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	キャベツ　たまねぎ きゅうり　しらたき さやいんげん	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	548 20.1 14.5
15	水	はちみつパン ぎゅうにゅう	ちゅうかあえ にたまご みそラーメン	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ　ながねぎ もやし　だいこん きゅうり　メンマ	パン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	584 28.2 22.1
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	アジのりしおフライ きんぴらごぼう なめこじる	アジ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　こんにゃく しいたけ　なめこ だいこん　ながねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま	あぶら	575 23.0 18.3
17	金	よこぎりまるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　はくさい	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	614 27.0 21.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく すいぎょうざスープ オレンジ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　ながねぎ キャベツ　もやし しいたけ　オレンジ	ごはん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	574 24.5 16.4
しゅうがくじけんこうしんだん										
22	水	ごはん ジョアフルベリー	やきぐりコロッケ もやしいため キムチじる	ぶたにく とうふ	ジョア	にんじん にら	もやし　キャベツ ながねぎ　キムチ だいこん	ごはん	あぶら	612 18.8 12.4
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーそばろに ビーフンスープ	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	コーン　はくさい たまねぎ　もやし しいたけ	ごはん ビーフン	あぶら	567 23.9 19.0
24	金	ゆめロール（みそパン） みそだれ ぎゅうにゅう	キャベツのごまあえ おつきりこみ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　ながねぎ しいたけ　さといも キャベツ　もやし	パン おつきりこみめん	ごま	619 23.8 20.4
27	月	そばろごはん ぎゅうにゅう	（まぜごはんのぐ） ぐんまちゃんのあつやきたまご いなかじる	とりにく たまご あつあげ　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ　こんにゃく だいこん　ながねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	579 27.7 21.0
ぐんまけんみんのひ　10月24日（金）は「学校給食ぐんまの日」です！郷土料理であるおつきりこみと、群馬県産こむぎのパン、太田市産やさいが登場します！地元のめぐみに感謝していただきましょう♪										
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう	コーンサラダ ナポリタン	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり コーン	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	581 21.5 19.5
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー こまつなサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら	635 22.7 16.3
31	金	ココアパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに パンプキンポタージュ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら	635 27.4 22.5

※都合により献立を変更する場合があります。
※材料の太字は太田市産の野菜です。

※ごはん、牛乳は太田市産です。
※野菜類はすべて加熱してあります。