



給食だより

太田市立城西中学校



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



世界に誇れる和食文化



2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



③自然の美しさの表現



②バランスがよく、健康的な食生活



④年中行事との関わり



★11月29日はぐんま・すき焼きの日★

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。

給食でも「すき焼き風煮」が登場します。群馬県産の豚肉と野菜をたくさん使ったすき焼きになっています。お楽しみに♪

【学校給食材料費について】 太田市教育委員会 学校施設管理課よりお知らせ

「学校給食費が無料なのはありがたいけれど、物価も上がっている中、給食の質や量は大丈夫なの？」とご心配いただく声も聞かれますが、安心してください。

太田市では、物価高騰に伴い、これまで給食材料費を増額してきましたが、この10月より総額1億200万円をさらに増額いたしました。

今後も質・量ともに無料化前と同水準の安全で安心なおいしい給食を引き続き提供してまいりますので、よろしくお願いします。



11月 献立表

令和7年

月の献立のねらい：食べ物に感謝して食べよう

太田市立城西中学校

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal)	一口メモ
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺 いも・砂糖	6群 油脂・種 実	たんぱく質(g) 脂 肪 (g)	
3	月	文化の日										11月23日は「 勤労感謝の日」 です。みなさん が食べている 給食が出来上 がるまでにも多 くの人々が関 わっています。 感謝の気持ち をこめ、よく味 わい、なるべく 残さないように 食べられるとい いですね。
4	火	そばろご飯 (ご飯)	牛乳	(そばろご飯の具) ししゃもフライ のっぺい汁	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 大根 ねぎ 椎茸	ご飯 里芋 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	731 33.9 27.2	
5	水	黒食パン	牛乳	マスタードポテト あさりのトマトスープ スライスチーズ	ベーコン あさり ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油 オリーブ油	768 29.7 26.8	
6	木	わかめごはん	牛乳	おでん煮 ごまみそあえ	さつま揚げ ちくわ みそ はんぺん	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	700 26.5 12.1	
7	金	ココアパン	牛乳	煮卵 ツナときゅうりの辛みあえ 醤油ラーメン	卵 ツナ 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ	パン 中華麺 砂糖	ラー油 ごま油 ごま	730 33.1 26.5	
10	月	ご飯	牛乳	ハンバーグねぎ塩だれ サンラータンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	大根 ねぎ たけのこ 椎茸	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ラー油	734 31.7 24.8	17～21日 地場産物 給食 地場産小麦を 使ったパンやう どん、群馬県の 野菜を使った サラダなど、地 場産物をたっ ぷり使用しま す。
11	火	ご飯	牛乳	いわしのごまみそ煮 鶏肉と野菜の煮物 なめこ汁	いわし 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	725 29.9 21.0	
12	水	キャラメル 揚げパン	牛乳	彩りソテー ラビオリスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン たまねぎ	パン 砂糖 ラビオリの皮 じゃがいも	油 オリーブ油	704 23.4 24.6	
13	木	ご飯	牛乳	ドライカレー フルーツ白玉	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ みかん 黄桃 パイナップル	ご飯 白玉 小松菜	油	788 29.1 24.4	
14	金	バーカーハウス	牛乳	鮭フライ ごぼうサラダ ABCスープ	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油	785 31.8 30.5	11月29日は ぐんま・す き焼きの日 給食では、27 日に「すき焼き 煮」を出しま す。豚肉、ねぎ、 白菜、しらたき など、群馬県産 の食材をたくさ ん使って作ります。 「ぐんま・すき 焼きの日」につ いては、給食だ よりに掲載した ので見てくださ い。
17	月	ご飯	牛乳	みそだれ焼き肉 わかめとトックのスープ りんご	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ ねぎ 大根 りんご	ご飯 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	700 26.5 18.8	
18	火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 ぐんまの和風のナムル ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	大豆もやし きゅうり たまねぎ ねぎ 椎茸	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま ラー油	831 39.8 27.4	
19	水	こめっこばん	牛乳	上州メンチ ポイルキャベツ 白菜のクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ 白菜	米粉パン じゃがいも	油	764 29.6 29.5	
和食の日		ご飯	牛乳	さばのみそ煮 きんぴら 野菜たっぷりみそ汁	さば 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 椎茸 ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	777	今月の 地場産物 今月の使用は お休みです。
20	木										28.4	
21	金	ゆめロール	牛乳	厚焼き玉子 わかめとツナのサラダ 太田米粉のうどん	卵 ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	パン 米粉 小麦粉 砂糖	ドレッシング	813 33.1 31.7	
24	月	振替休日										
25	火	キムタクご飯 (ご飯)	牛乳	(キムタクご飯の具) 甘酢肉団子 田舎汁	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	712 27.1 19.3	
26	水	パンズパン	牛乳	ペンネのトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン ペンネ じゃがいも	ドレッシング 油	730 24.7 28.6	
ぐんますき焼きの日		ご飯	牛乳	すき焼き煮 酢の物 みかん	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり 白菜 えのき茸 椎茸 みかん ねぎ	ご飯 砂糖	油	727	
27	木										31.9	
30	木	ソフトフランス チョコクリーム	牛乳	オムレットマトソースかけ 野菜のカレースープ煮	卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも チョコレート	油	783 35.0 28.8	

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。

※中学生の給食費は無償です。