



# 給食だより

太田市立  
城西中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、外出時や食事前に手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

東毛の味、未来の食卓へ

## 山吹和え

「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」今回は冬が旬の太田のほうれん草を使用できるレシピを紹介します。

12月2日(火)

「おおたを食べようの日」の給食で提供します。



【地域の食材】 ほうれん草、きゅうり

材料(2人分)

作り方

ほうれん草	.....	56g
きゅうり	.....	20g
コーン缶ホール	...	30g
乾燥わかめ	.....	1g
白いりごま	.....	2g
こいくちしょうゆ	.....	6g
みりん	.....	2g

栄養価 [1人分]

エネルギー	：	29kcal
たんぱく質	：	1.5 g
脂質	：	0.7 g
炭水化物	：	5g
食塩相当量	：	0.6 g

野菜の量

77 g

一口メモ

山吹和えは、本来炒り玉子を使用しますが、給食でも使用しやすいように卵の代わりにコーンを使っています。シンプルですが、彩りがきれいな和え物です。



ほうれん草は群馬県でトップクラスの生産量のある野菜です。旬は冬で、ビタミンCや食物繊維、鉄分が多く、味に癖がないので和え物やソテー、汁物などいろいろな料理に使われる食材になります。



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。

東部地域食育推進ネットワーク会議



# 12月 献立表



令和7年

今月の献立のねらい：冬野菜と体の温まる料理を食べよう

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) たんぱく質(g) 脂肪(g)	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		
1	月	ミルクタコミートライス (ご飯)	牛乳	(ミルクタコミートライスの具) プロッコリー入りカラフルサラダ ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ	コーン じゃがいも マカロニ	ご飯 砂糖 油 トマトソース	702 26.1 21.0	風邪を予防するためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体の疲れを回復するように心がけることが大切です。また、手洗いうがいをしっかり行いましょう。毎日の心がけが、かぜの予防に効果的ですよ！
おおたをたべようの日献立～太田市産食材を使ったメニューです												
2	火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 山吹あえ 太田野菜のキムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ きゅうり 大根 白菜 えのき草	コーン 砂糖 ごま油	703 31.9 19.6		
3	水	ご飯	牛乳	八宝菜 マンゴープリンのフルーツあえ	豚肉 いか なると うずら卵	牛乳	にんじん チシゲン菜 みかん 黄桃	たまねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 片栗粉 杏仁豆腐 マンゴープリン	ご飯 砂糖 油 トマトソース	728 27.6 16.6		
4	木	ご飯	牛乳	焼きつくね ひじきの炒め煮 心わふわ卵のスープ	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆 卵 かまぼこ はんぺん	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ れんこん えのき草 ねぎ	コーン 砂糖 片栗粉	703 29.4 18.2		
5	金	ココア揚げパン (ツイストパン)	牛乳	だまこ汁 野菜炒め	ベーコン 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし 白菜 大根 ごぼう 椎茸	パン 砂糖 だまこ餅	777 25.8 25.9		
8	月	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ いちごヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ブルーン りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 油 トマトソース	884 31.3 25.6		
9	火	ご飯	牛乳	ホキ磯辺フライ こんにゃくのおかか炒め なめこ汁	ホキ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 鰯橋	牛乳	あおのり いんげん	だいこん なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 油 トマトソース	709 30.1 21.1		
10	水	黒パン	牛乳	ポトフ カミカミサラダ	鶏肉 ワインナー さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	747 31.0 23.2		
11	木	ご飯	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 お魚サラダ みかん	豚肉 厚揚げ 鰯節	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり みかん	ご飯 砂糖 油 ごま油	757 28.0 20.9		
12	金	こめっこぱん あまみそ	牛乳	厚焼き玉子 酢の物 きのこ入りすいとん汁	卵 油揚げ ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ 椎茸	パン 砂糖 里芋 小麦粉	733 33.1 25.0		

群馬クレインサンダース×太田市 コラボ給食献立 選手のみなさんのご協力のもと実現しました！

コラボメニュー			牛乳	(サンダ飯の具)	鶏肉 豚肉 みそ 凍り豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん プロッコリー	コーン 椎茸 きゅうり ねぎ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 ごま油 里芋	ごま油 ごま油 マヨネーズ	763 26.6 29.5	19日の給食では、「ゆず」と「かぼちゃ」を使った献立を提供します。6つの基礎食品群で3群に分類される緑黄色野菜には、体内で鼻やのどの粘膜を保護する働きのある栄養素が豊富にふくまれています。風邪予防のためにも、色の濃い野菜をとりましょう。
15	月	サンダ飯 (ご飯)	牛乳	マーポー豆腐 こんにゃくサラダ	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり	パン 片栗粉	ごま油 油	722 30.1 24.4	
16	火	ご飯	牛乳	パンパンジー 塩ラーメン	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ	パン 中華麺	ごま油 ドレッシング	740 29.3 26.4	
17	水	メロンパン	牛乳	野菜かき揚げ(天丼のたれ) はすのきんぴら 真鯛入りつみれ汁	真鯛 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん えのき草 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま	798 22.8 27.6	
冬至献立	18	木	ご飯	信田煮 ゆず白菜 冬至ふるさとうどん	すけとうだら 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	白菜 きゅうり ゆず 大根 キャベツ ねぎ ごぼう ねぎ かぼちゃ	パン うどん		720 30.6 25.1	
	19	金	ロールパン	牛乳	(オムライス用玉子焼き) (ケチャップ小袋) ABCスープ 米粉のクリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン 卵 油揚げ	牛乳 生クリーム グリーンピース	たまねぎ コーン	ご飯 ケーキ	油 バター	817 28.1 27.0	
クリスマス献立			牛乳									

※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。



群馬クレインサンダース × 太田市 コラボ給食

太田市をホームタウンに活躍する群馬クレインサンダースと太田市の学校給食が協力して  
食べて 知って チームを応援 × 未来を応援！ コラボ給食の実施をとおして食育にフォーカス！  
選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を  
12月15日に提供します。城西中学校は、谷口 大智 選手の推し汁物が登場します。  
詳しい献立の紹介は、校内に紹介資料も掲示するので、そちらも見てね。



今月の  
地場産物

- 白菜・大根  
キャベツ  
藤原文吉さん
- フロッコリー  
ねぎ  
石井正美さん

※材料名が太字になっています。