



# 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。



### 材料(2人分)

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

### 【地域の食材】ほうれん草、きゅうり

#### 作り方

1. ほうれん草は2cm幅、きゅうりは小口切りにする。  
わかめは水戻しし、食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草、きゅうり、わかめを下茹でし、水冷する。
3. 2、汁気を切ったコーン、しょうゆ、みりん、白いりごまを合わせる。

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



# 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		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) ブ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 ほうれん草 702 26.1 21.0	たまねぎ コーン キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	702 26.1 21.0	<div>風邪を予防 するために</div> <p>かぜをひか ないた 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 よう。 毎日 の心 がけ が、か ぜの予 防に効 果的 です よ！</p> <div>22日は冬至</div> <p>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。</p> <div>今月の 地場産物</div> <div>○白菜・大根 キャベツ 藤原文吉さん</div> <div>○ブロッコリー ねぎ 石井正実さん</div> <p>※材料名が赤字 になっています。</p>		
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 コーン 大根 白菜 えのき茸	ご飯 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま 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 うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 椎茸 たけのこ 白菜 みかん 黄桃 バイ	ご飯 砂糖 片栗粉 ぎに豆腐 マンゴープリン	ごま油 油	728 27.6 16.6			
4	木	ご飯	牛乳	焼きつくね ひじきの炒め煮 ふわふわ卵のスープ	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 えのき茸 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油	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 ピーマン	もやし コーン 白菜 大根 ごぼう 椎茸	パン 砂糖 だまこ餅	油	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 フルーン りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも	油	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 鯉橋	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	だいこん なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	709 30.1 21.1			
10	水	黒パン	牛乳	ポトフ カミカミサラダ	鶏肉 ウインナー 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	油	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 鯉節	牛乳 わかめ かたくちいわし	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 砂糖 じゃがいも	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ズ×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) パワーアップポテトサラダ 豚汁 (中村拓人選手おすすめの汁物)	鶏肉 豚肉 みそ 凍り豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ほうれん草	コーン 椎茸 きゅうり ねぎ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも 里芋	ごま油 ごま 油 マヨネーズ	763 26.6 29.5				
15	月	サンダ飯 (ご飯)	牛乳	マーボー豆腐 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	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 油	722 30.1 24.4			
16	火	メロンパン	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	ご飯	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 えのき茸 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま	798 22.8 27.6			
冬至献立		牛乳	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	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	白菜 きゅうり ゆず 大根 キャベツ	パン うどん			720 30.6 25.1			
クリスマス献立		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	にんじん 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			
22	月	オムライス (チキンライス)	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ズ × 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ズ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！  
 選手おすすり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。

