



給食だより

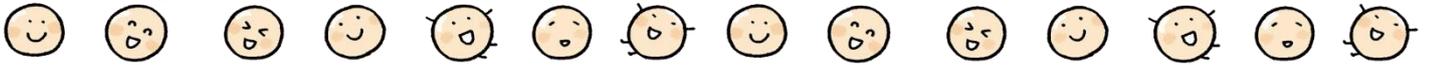
太田市立
城西中学校



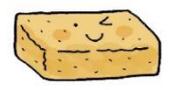
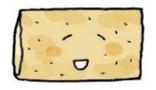
今年の節分は2月3日です！

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。

災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、鬼をおいはらって福をよびこみます。



大豆から できる食品



東毛の味、未来の食卓へ

太田の白菜入りキムチ汁

【地域の食材】白菜



材料(4~5人分)

- 豚こまぎれ肉.....100g
- にんじん.....中 1/2 本
- だいこん.....中 1/6 本
- えのきたけ.....1/2 袋
- とうふ.....1/2~1/3 丁
- はくさいキムチ.....80g
- はくさい.....葉2枚くらい
- にら.....1/2 束
- 油.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- おろしにんにく.....小さじ1/3
- しょうゆ.....小さじ2
- 赤みそ.....大さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 和風だしの素(顆粒).....小さじ1

作り方

1. にんじんとだいこんはいちょう切り、えのきたけとにらは3cm 長さ、はくさいは2センチはばくらいに切る。とうふはさいの目に切る。
2. なべに油を熱し、豚肉、酒、にんにくを入れて炒める。
3. 豚肉に火がとおったら、にんじん、だいこんを加えて炒め、えのきたけを入れてさっと炒めたら、ひたひたに水を入れて煮る。ういてきたあくをとりながら煮る。
4. とうふを入れて少し煮てから、はくさいキムチ、はくさいを入れる。具がかぶるくらいに水を足し、和風だしの素を入れて煮る。
5. にらを入れ、しょうゆといたみそで味付けし、最後にごま油をまわし入れて仕上げる。

一口
メモ

旬の野菜をたくさん入れて作りましょう。
いつものみそ汁にひと工夫してもよいですね。

東部地域食育推進ネットワーク会議

提供元:太田市教育委員会

太田市立城西中学校

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。



2月 献立表



令和8年

今月の献立のねらい：大豆製品を食べよう

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		
2	月	洋風ちらし (ご飯)	牛乳	(洋風ちらしの具) 肉団子 えのき草とたまごのスープ	ウインナー 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	枝豆 コーン えのき草 しょうが ねぎ	ご飯 砂糖 さとう	油 ごま	711 27.1 26.0	<div data-bbox="1404 291 1516 336" data-label="Section-Header"><h3>節分献立</h3></div> <p>2月3日は節分です。これから迎える春を健康で幸せに暮らせるようお願い、悪いものを追い払う日とされています。 豆まきの他、においの強いイワシの頭を玄関に飾る風習もあります。 給食では、いわしを使った料理と福豆がです。</p>
3	火	節分 ご飯	牛乳	いわしの梅煮 細切り昆布の炒め煮 みそけんちん汁 福豆	いわし 大豆 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん れんこん 大根 ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま油	720 29.0 16.5		
4	水	ビビンバ (ご飯)	牛乳	(肉みそ) (ナムル) 白菜入りキムチ汁	豚肉 豆腐 おから 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 大根 白菜 にら	ご飯 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	706 30.1 24.7		
5	木	ご飯 わかめふりかけ	牛乳	肉じゃが ツナときゅうりの辛み和え	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 玉ねぎ 椎茸 枝豆 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ラー油	713 28.2 17.5		
6	金	コッパン いちごジャム	牛乳	ソースもまると太田焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	パン 焼きそば ジャム	油	820 27.8 25.6		
9	月	麦ご飯	牛乳	ポークカレー いちごゼリーのフルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ ブルー りんご 黄桃 みかん バイナップル	麦ご飯 じゃがいも ゼリー	油	824 25.1 20.0	
10	火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き のっぺい汁 ミルクコーヒー	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉 ミルク	油	701 29.9 16.4	
11	水	建国記念日										
12	木	タコライス (ご飯)	牛乳	(タコライスの具) キャベツとチーズのスパイシーサラダ ABCスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ	ご飯 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	721 30.2 25.4	<div data-bbox="1404 896 1516 985" data-label="Section-Header"><h3>3の1リクエストデザート</h3></div> <p>27日は、保健委員会が実施した「歯みがきワングランプリ」で見事1位に輝き、給食デザート決定権を獲得した3年1組のリクエストデザート「ホットケーキ」です。 給食をおいしく食べた後は、しっかり歯をみがきましょう。</p>	
13	金	3の2リクエストメニュー キャラメル揚げパン (ツイストパン)	牛乳	にんじんしりしり 醤油ラーメン 米粉のブルーベリータルト	卵 ツナ 豚肉 なるこ 鯉節	牛乳	にんじん にら	パン タルト 砂糖 中華麺	ごま油	836 29.6 30.7		
16	月	受験応援献立 ご飯	牛乳	ソースカツ ピリ辛こんにゃく 白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ	牛乳	にんじん 白菜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	829 32.1 22.3		
17	火	ご飯	牛乳	関東煮 お魚サラダ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ 鯉節	牛乳 わかめ	にんじん 大根 椎茸 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油	700 29.4 13.3		
18	水	背割りこめっこぼん	牛乳	ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) 野菜のカレースープ煮 みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン みかん	パン じゃがいも	油	842 36.9 33.2		
19	木	ご飯	牛乳	ホキの薬味ソース 野菜たっぷりみそ汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ 椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 砂糖	油		700 28.2 18.9
20	金	黒パン	牛乳	煮卵 きんぴら わかめうどん	豚肉 卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 大根	パン 砂糖 砂糖 うどん	油 ごま油 ごま		735 32.2 23.9
23	月	天皇誕生日										
24	火	ご飯	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング		768 25.2 23.6
25	水	ロールパン	牛乳	あさりとチンゲン菜のクリーム煮 キャベツソテー	あさり 鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも	油		770 32.0 31.3
26	木	3の3リクエストメニュー ご飯 のりふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 ごまあえ わかめとトックのスープ 米粉の豆乳プリンタルト	卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	キャベツ 大根 ねぎ	ご飯 タルト 砂糖 トック	油 ごま	746 21.9 21.7	
27	金	歯みがきワングランプリ優勝 3の1リクエストデザート ポロネーゼ	牛乳	ツナサラダ ホットケーキ ブラック&ホワイトチョコクリーム	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく	ホットケーキ ペンネ チョコ	オリーブ油 ドレッシング バター	809 28.0 30.2	

※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。