



# 給食だより



太田市立東中学校



## 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なる日です。

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 (太田市版)

### 【地域の食材】小麦粉、ねぎ

#### 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切  
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よう切り、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。