



城西中学校



「おおたをたべよう」の日献立（材料は全て4人分です）

※給食では、★マークが太田市産野菜として使用できます。

「韓国風焼き肉」 太田市産のねぎをたっぷり使用。ご飯がすすむおかずです。

〈材料〉

豚こま肉	250g
玉ねぎ	1/2 個
★長ねぎ	20cm
ごま油	大さじ 1/2
酒	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1
砂糖	大さじ 1 強
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
酢	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1 1/2

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは 1cm スライス、長ねぎは斜め輪切りにする。
- ② 豚肉に酒、おろしにんにく、砂糖、しょうゆ、酢をもみ込んで少しおく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の肉を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎを入れて、火が通るまで炒める。
- ⑤ 長ねぎを入れて軽く炒め、ごまをふって仕上げる。

「小松菜サラダ」 旬の小松菜、ツナ、レモン果汁は相性バッチリ。生徒にも人気のサラダです。

〈材料〉

★小松菜	80g
★キャベツ	120g
ホールコーン	40g
ツナ	40g
油	小さじ 1
レモン果汁	小さじ 1
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

A

〈作り方〉

- ① 小松菜は 3cm 幅、キャベツは短冊に切る。
- ② A を混ぜておく。
- ③ 小松菜はゆで、キャベツもサッと湯通しし、冷水で冷やして水気をよく切る。
- ④ ③、コーン、ツナを A で和えて仕上げる。

「太田の白菜入りキムチ汁」 旬の太田市産野菜をたくさん入れて作りましょう。

〈材料〉

豚こま肉	40g
にんじん	1/3 本
★大根	3cm
えのきたけ	25g
豆腐	100g
白菜キムチ	50g
★白菜	100g
にら	20g
油	小さじ 1
酒	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
赤みそ	大さじ 1 と 1/3
ごま油	小さじ 1

〈作り方〉

- ① にんじんと大根はいちょう切り、えのきたけとにらは 3cm 長さ、白菜は短冊に切る。豆腐は大きめのさいのめ切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、酒、にんにくを入れて炒める。
- ③ にんじん、大根を加えて炒め、えのきたけを入れて軽く炒めたら湯を入れて煮る。
- ④ 豆腐、キムチ、白菜を入れて火を通す。
- ⑤ しょうゆ、みそで味付けし、にら、ごま油を入れて仕上げる。

給食では1年間いろいろな
太田市産農産物を使用して
います。とれたての野菜は
栄養もたっぷりです！



（城西中学校 栄養教諭より）

