



毎日の給食とレシピを紹介しています



地元の野菜を
知ろう!

上州ねぎまつり

上州ねぎは、安中で開発して作ったネギ

平成18年から、JA碓氷安中で出荷が始まったブランドネギ。

下仁田ねぎと長ねぎを掛け合わせた品種です。

出荷時期は、11月中旬～2月です。参考:ぐんまアグリネットHPより調理の様子

とくちょう

◎太くて、白い部分が長い。

◎旨みがある。

おいしいところを
いとこ取りした「上州ねぎ」

鍋料理のほか、
様々な料理に使える、
冬の季節限定のねぎです。



冬の給食には、上州ねぎがたくさん使われています。

今月は12/2のチゲ汁に使用します。

レシピを載せましたので、ぜひ家でも作ってみてください。

チゲ汁

作ってみませんか

材料
4人分

キムチ	…60g	にら(1cm)	…15g
豚もも肉	…100g	上州ねぎ(小口切り)	…50g
おろししょうが	…2g	木綿豆腐	…100g
おろしにんにく	…2g	みそ	…30g
白菜(2cm)	…100g	厚削り節	…5g
大根(いちょう切り)	…100g	ごま油	…小さじ1/2
人参(いちょう切り)	…30g	水	…600ml

作り方

上州ねぎを使ったレシピです。
上州ねぎの旨みがでておいしく仕上がります。

- ① ごま油で、しょうが、にんにくを炒めて香りを出す。
- ② 豚肉、人参、大根・キムチを加えて、炒める。
- ③ 厚削り節と水でだしをとり、②に加える。
- ④ 白菜、豆腐、にら、ねぎを加え、煮る。
- ⑤ みそ、ごま油で調味し、完成。



冬の

結果発表!!

リクエストきゅうしよ

リクエスト献立は、225名の方に回答いただきました。投票ありがとうございました!

主食

1位	いちごあげパン	82名(32.5%)
2位	むかしのあげパン	37名(14.7%)
3位	ジャージャーめん	35名(13.9%)

主菜

1位	チキンのマーレドやき	117名(48.8%)
2位	ぐんまの納豆	44名(18.3%)
3位	厚揚げのごまだれ	26名(10.8%)

この結果から、
1月の献立に入れて
いきます。
1月の献立をチェック
してください。



副菜

1位	みそこんにゃく	62名(25.8%)
2位	にくじゃが	45名(18.8%)
3位	ブロッコリーのサラダ	30名(12.5%)

汁もの

1位	白菜のクリームシチュー	65名(27.1%)
2位	豚汁	60名(25.0%)
3位	ポトフ	40名(17.1%)

のみもの

1位	ジョアブルーベリー	80名(32.8%)
2位	ジョアいちご	75名(30.7%)

デザート

1位	みかん	101名(41.7%)
2位	こめコスコーン	59名(24.4%)

その他のリクエスト(自由記載)

あげパン、ミルクメイ、フルーツポンチ、キムチうどん、キムタクごはん、すし、ハーゲンダッツ、手作りクッキー、いちごゼリー、プリン、など