

11月給食だより

朝日町立さみさと小学校

2023年

日	曜	よてい	お知らせ	食 品 名					
				(1群) 赤	(2群)	(3群) 緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類
おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	水	牛乳 ごはん	いかにチリソースいため あおのりポテト みそワタンスープ	いかに ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん にら	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、もやし ほししいたけ、 ねぎ	米 でんぷん、ワタンスープ さとう、じゃがいも	米油 ごま油
2	木	牛乳 ごはん	にくシューマイ はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ きゅうり、もやし、 ねぎ にんにく、しょうが、たけのこ	米 さとう、こむぎこ でんぷん、はるさめ	ラード 米油 ごま油
3	金	◇ ◇ ◇ 文 化 の 日 ◇ ◇ ◇							
6	月	牛乳 ごはん	ポテトオムレツ ひじきりゴマネーズサラダ キムチじる	たまご ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい もやし、えのきたけ	米 じゃがいも	米油 ごま ノンエッグマヨネーズ
7	火	○ ○ ○ 小 学 校 教 育 課 程 研 究 集 会 が 開 催 さ れ る た め 給 食 な し ○ ○ ○							
8	水	牛乳 ごはん	やきししゃも さつまいもとだいのごまがらめ ぐだくさんみそする	やきししゃも 一人2ひき だいず うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	はくさい、もやし だいこん ねぎ	米 さつまいも でんぷん、さとう	米油 ごま
9	木	牛乳	カレーライス さいかサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく はくさい、きゅうり りんご、たまねぎ	米 、ほしぶどう じゃがいも、さとう みかんのかんづめ	米油 カレールー
10	金	牛乳 ごはん	てづくりさといもコロッケ おすわい ちゃんこじる	ぶたにく、かまぼこ うすあげ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ、しめじ だいこん、 ねぎ はくさい、もやし	米 、こむぎこ さといも、パンこ じゃがいも、さとう	米油
13	月	牛乳 ごはん	わふうとうふナゲット シャキシャキサラダ じゃがいもとわかめのみそする	とうふ、みそ とりにく ツナ、うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	みずな にんじん	たまねぎ ほししいたけ だいこん、ホールコーン	米 米こ、じゃがいも さとう、でんぷん	ごま 米油 ごま油
14	火	牛乳 こめこ パン	チーズいりオムレツ やさしいため ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ もやし	パン、米こ さとう じゃがいも	米油
15	水	牛乳 ごはん	ふくらぎのてりやき あおなごまあえ くずます	ふくらぎ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし、 だいこん キャベツ ほししいたけ	米 さとう、でんぷん さといも	ごま
16	木	牛乳 ごはん	こめこのマカロニグラタン ごまドレッシングサラダ あきやさいのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ、ほししいたけ カリフラワー、キャベツ、だいこん ホールコーン、ごぼう	米 、さつまいも マカロニ、米こ パンこ	バター ごま
17	金	牛乳 ごはん	ごまごまチキン スタミナなっとうあえ かぼちゃとあおなのみそする	とりにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にら かぼちゃ こまつな	しょうが、にんにく キャベツ、もやし たまねぎ、 ねぎ	米 さとう	ごま ごま油
20	月	牛乳	♪ ♪ ♪ ♪ 学 校 給 食 と や ま の 日 ・ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ ♪ ♪						
20	月	牛乳	まめなけ!どん さつまいものコロコロサラダ うおづのりんご	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、 ねぎ きゅうり、りんご	米 さとう、さつまいも ハトムギ	米油 カレールー ノンエッグマヨネーズ
21	火	牛乳 コッペ パン	おからキッシュ こんにやくサラダ とうにゅうスープ	たまご、とうにゅう ベーコン、おから ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、キャベツ きゅうり、しめじ ホールコーン	パン さとう	ごま油
22	水	牛乳 ごはん	☆ ☆ ☆ 3 0 周 年 記 念 給 食 ☆ ☆ ☆ とりのからあげ ゆかりあえ こうはくだんごじる おいおいデザート	とりにく かまぼこ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが だいこん 、はくさい きゅうり、いちご ごぼう	米 でんぷん しらたまだんご さとう	米油
23	木	◇ ◇ ◇ 勤 勞 感 謝 の 日 ◇ ◇ ◇							
24	金	牛乳 ごはん	さばのみそに なめこいりおひたし とりごぼうじる	さば、とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ、もやし なめこ、ごぼう だいこん、 ねぎ	米 さとう でんぷん	ごま
27	月	牛乳 ごはん	あげはるまき きりぼしだいこんのナムル おやこに	ぶたにく とりにく、たまご こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ、たまねぎ、 ねぎ きゅうり、きりぼしだいこん たけのこ、ほししいたけ	米 、じゃがいも はるさめ、さとう こむぎこ、でんぷん	米油 ごま油 ごま
28	火	牛乳 こがた パン	カレーうどん ちくわのこめこあげ やさいとわかめのあまずあえ	ちくわの こめこあげ 一人2こ とりにく かまぼこ うすあげ、ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	ねぎ 、たまねぎ だいこん はくさい	パン うどん 米こ、さとう	米油 カレールー
29	水	牛乳 ごはん	◇ ◇ ◇ 5 年 生 は 合 同 学 習 の た め 給 食 な し ◇ ◇ ◇						
29	水	牛乳 ごはん	ひじきりハンバーグ カリフラワーとコーンのサラダ だいずとやさいのスープ	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、ホールコーン カリフラワー、はくさい	米 パンこ さとう	米油
30	木	牛乳 ごはん	いわしのうめに ビーフソテー ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん にら	キャベツ、たまねぎ しょうが、はくさい だいこん、 ねぎ	米 、じゃがいも さとう、ビーフン みずあめ	米油 ごま油

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

☆都合により献立を変更する場合があります。

22日(水)に30周年記念給食を実施します。
さみさと小学校創立30周年を記念して、全校児童にアンケートを行い、一番人気あったお祝いメニューが登場します。おいしく、楽しく食べながら、さみさと小学校の30周年をお祝いしましょう。

29日(水)に4年生親子給食会を実施します。
今月は、4年生にとって初めての親子給食会を実施します。給食会では、配膳の様子を見ていただき、親子で給食を食べます。片付けの後には、栄養教諭からのお話があります。親子給食会を通して、子供たちが毎日食べている学校給食を知り、学校給食への理解を深める機会となれば幸いです。

朝日町舟川新の山崎さんから町内小中学生へ、学校給食用に「朝日町産富富富の新米」をプレゼントしていただきました。
1日(水)、2日(木)の給食に登場します。新米の、つややかで、ふつらとした、粘りの強いごはんをお楽しみに。