



5月給食たより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

2024年

曜	よてひにんだて		お知らせ	食 品 名					
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(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	きゅうしよくのビビンバ はるさめととうふのスープ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ、だいこん ねぎ、もやし、はくさい しょうが、にんにく、しいたけ	米 さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま
2	木	牛乳 ごはん	ツナいりたまごやき なんちゃってやきそば いなかじる	たまご、あつあげ ツナ、みそ ぶたにく、ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ、はくさい、ねぎ きりぼしだいこん キャベツ、もやし	米 さとう	米油
3日(金)「けんぼうきねん日」 4日(土)「みどりの日」 5日(日)「こどもの日」 6日(月)振替休日									
7	火	牛乳 あげパン	チャプチェ ワンタンスープ	きなこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく、しょうが しいたけ、キャベツ たけのこ、もやし、たまねぎ	パン、はるさめ さとう ワンタン	米油 ごま ごま油
8	水	牛乳 ごはん	やきししゃも やさいのこんぶあえ にくじゃが	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん グリーンピース	はくさい、しいたけ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも さとう	米油
9	木	牛乳 ごはん	まつかぜやき ひじきのごまマヨサラダ あおなのすまし汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん、たまねぎ きゅうり 、しいたけ コーン	米 米こ さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ
10	金	牛乳 ごはん	チーズいりカップエッグ グリーンサラダ 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	ブロッコリー にんじん パセリ、トマト	キャベツ、たまねぎ きゅうり セロリ	米 さとう じゃがいも	米油
13	月	牛乳 ごはん	ポイルウインナー こぶきいも はるキャベツのクリームに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ、コーン	米 じゃがいも 米こ	なまクリーム
14	火	牛乳 ごはん	ショーロンポー だいこんのちゅうかドレッシングあえ みそラーメン	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、だいこん、しいたけ キャベツ、もやし、 きゅうり たまねぎ、コーン、ねぎ、たけのこ	パン、でんぷん ちゅうかめん、こむぎこ さとう、はるさめ	米油 ごま ごま油
15	水	牛乳 ごはん	てづくりコロケ ビーフソテー とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ、もやし キャベツ、ねぎ しょうが	米 じゃがいも、ビーフン こむぎこ、パンこ	米油 ごま油
16	木	牛乳 ごはん	とりにくのコーンフレークやき フレンチサラダ カレースープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく、しょうが、しめじ キャベツ、 きゅうり 、なす セロリ、たまねぎ	米、ほしぶどう コーンフレーク、さとう みかんのかんづめ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 米油 カレールウ
♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪									
17	金	牛乳 たんぼアート あげだいの まぜごはん	ふくらぎのごまみそやき かきすしゅうあえ かきたまじる	だいず ふくらぎ みそ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ、もやし きゅうり 、しいたけ たまねぎ	米 たんぼアートまい でんぷん、さとう	米油 ごま
20	月	牛乳 ごはん	さばのしおやき あおなのごまあえ とりごぼうじる	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	米 さとう	ごま
21	火	牛乳 ごはん	タンダリーチキン スパゲッティサラダ ポテトスープ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	しょうが、にんにく キャベツ、 きゅうり しめじ、たまねぎ、コーン	パン、米こ スパゲッティ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
22	水	牛乳 ごはん	にくだんご ナムル ジャージャンどうふ	あつあげ、とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	もやし、 きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、しいたけ、たけのこ	米 さとう でんぷん	ごま ごま油 米油、ロード
23	木	牛乳 ごはん	さかなのピリからやき ミルクおから はるキャベツのみそしる	あかうお おから、うすあげ とりにく、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	りんご、しょうが、キャベツ、もやし にんにく、ごぼう、しめじ たまねぎ、ねぎ、しいたけ	米 さとう	ごま 米油
24	金	牛乳 ごはん	あげはるまき カラフルおひたし ぶたにくとだいずのいそに	ぶたにく だいず 、さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	キャベツ、たまねぎ ねぎ、 きゅうり 、コーン れんこん	米 はるさめ、さとう こむぎこ	ごま 米油
27	月	牛乳 ごはん	あじフライ スタミナなっとうあえ とうふとじゃがいものみそしる	あじ なっとう とうふ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	キャベツ、ねぎ もやし えのきたけ	米 パンこ、さとう こむぎこ、じゃがいも	米油 ごま油
28	火	牛乳 ごはん	やきうどん フルーツポンチ ベビーチーズ	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ、バナナ たまねぎ もやし	パン、さとう うどん、ゼリー みかんのかんづめ	米油
29	水	牛乳 ごはん	おこのみやきふうオムレツ ごぼうサラダ レタスとトマトのスープ	たまご、ベーコン かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ ごぼう、レタス きゅうり 、コーン	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま
30	木	牛乳	カレーライス シャキシャキサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ、オレンジ だいこん、 きゅうり 、コーン	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま油
31	金	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ はりはりあえ にくどうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ、えのきたけ きりぼしだいこん、ごぼう キャベツ、しょうが、ねぎ	米 さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん	米油 ロード ごま

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。



給食のお米は「富富富」です!

今年度も県とJAグループのご協力で、給食のごはんは、朝日町産のお米「富富富」を使用します。
富富富は「うまみ。あまみ。ふと香る。ほほえむうまさ、富山から。」というキャッチフレーズが付けられており、富山県のきれいな水、豊かな大地で育った、おいしくて甘く、食べると思わず笑顔がこぼれるお米です。また、冷めても硬くなりにくいので最後までおいしく食べることができます。
おいしい富富富を食べて、元気に過ごしましょう!

ごはんが進むおかず! 朝ごはんにもピッタリ!

5月27日(月)の給食レシピ「**スタミナ納豆和え**」

材料(4人分)
 ひきわり納豆 ……60g
 キャベツ ……葉1枚
 もやし ……80g
 にら ……40g
 にんじん ……1/6本
 砂糖 ……小さじ1
 酒、オイスターソース……小さじ1
 しょうゆ ……大さじ1/2
 ごま油 ……小さじ1/2
 豆板醤 ……適量

作り方
 ①キャベツを粗い千切り、にらは2cm、にんじんを細切りにする。
 ②①を茹でる。
 ③②、ひきわり納豆、加熱後冷ましたAを和える。

A