

4月給食だより

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	よていんがて	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					
8月	牛乳 ごはん	さけのてりやき あおのりポテト みそワタンスープ	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ニラ	キャベツ、しょうが もやし ほししいたけ	米 じゃがいも ワタンスープ	ごま油	
9月	牛乳 こめこ パン	ハムカツ グリーンサラダ はるのシチュー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ、コーン きゅうり たまねぎ	パン、米こ パンこ、じゃがいも さとう、こむぎこ	米油 なまクリーム	
♪♪ にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて(1年生給食開始)♪♪									
10月	牛乳 せきはん	とりのからあげ ゆかりあえ すましじる おいわいデザート	とりにく、あずき とうにゅう とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	いちご にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり えのきたけ	米、もち米 さとう でんぷん	米油 ごま	
11月	牛乳 ごはん	むしシューマイ 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 キャベツ、きゅうり、たけのこ しょうが、にんにく、ねぎ	米 でんぷん、はるさめ さとう、こむぎこ	ごま油 ラード 米油	
12月	牛乳	カレーライス だいこんとブロッコリーのちゅうかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ だいこん、コーン	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま、ごま油	
15月	牛乳 ごはん	フライギョーザ なのはなのおかかあえ ぶたじる	フライギョーザ -人2こ	ぶたにく かつおぶし とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ なばな	キャベツ、もやし はくさい、だいこん、ごぼう しょうが、にんにく、ねぎ	米 こむぎこ、パンこ さとう	米油 ラード ごま油
16月	牛乳 コッペン パン	ハンバーグケチャップソースがけ ゆでやさい はくさいとベーコンのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり はくさい、しめじ	パン パンこ さとう	米油	
17月	牛乳 たけのこ ごはん	ふくらぎのこめこあげ コーンいりおひたし すましじる	うすあげ ふくらぎ とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ、もやし しょうが、コーン キャベツ、えのきたけ	米 さとう 米こ	米油	
18月	牛乳 ごはん	とりにくのパンこやき かいそうサラダ たまごとコーンのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	キャベツ、ほししいたけ きゅうり、たまねぎ コーン、しょうが	米 パンこ、でんぷん さとう	ごま油	
♪♪ まめなけ! ランチ♪♪									
19月	牛乳	めいすいポークのぶたどん だいずいりツナサラダ ゆでアスパラガス	ぶたにく かまぼこ ツナ、 大豆	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース アスパラガス	ごぼう たまねぎ キャベツ、きゅうり	米、 はとむぎ さとう	ノンエッグマヨネーズ	
22月	牛乳 ごはん	にくだんご きりぼしだいこんのごまずあえ あつあげのちゅうかに いちご	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、たけのこ えだまめ、くわい、ほししいたけ きりぼしだいこん、いちご しょうが、にんにく	米 でんぷん さとう	米油 ラード ごま ごま油	
23月	牛乳 こがた パン	ソースやきそば ポイルウインナー とうふとニラのスープ	ぶたにく ウインナー とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ニラ	キャベツ、もやし たまねぎ、ほししいたけ はくさい	パン やきそばめん	米油 ごま油	
24月	牛乳 ごはん	たまねぎオムレツ ポテトサラダ ビーフンスープ	たまご とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ きゅうり、ねぎ コーン、しょうが	米 じゃがいも ビーフン	米油 ノンエッグマヨネーズ	
25月	牛乳 ごはん	とりにくのてりマヨやき にんじんのごまドレッシングサラダ ミネストローネ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく、たまねぎ きゅうり、キャベツ コーン、セロリ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま、米油 バター	
26月	牛乳 ごはん	わかさぎフリッター ごもくきんぴら なめこじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ、わかめ おきあみ	にんじん ピーマン	ごぼう、れんこん なめこ、だいこん ねぎ	米 こむぎこ でんぷん、さとう	米油 ごま ごま油	
29月	し ょ う わ の ひ								
30月	牛乳 コッペン パン	ポテトとおこめのさしみカツ ブロッコリーのコーンあえ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも、さとう 米こ、でんぷん	米油	

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。

「まめなけ!ランチ」に登場する大家庄アスパラガスは「太くてボリュームがある」「柔らかい」「甘みが強い」とてもおいしいアスパラガスです。なかなか手に入らない高級なアスパラガス、藤田農園さんから特別に給食に分けていただきます。味わって食べましょう。

「まめなけ!ランチ」について

「まめなけ〜?」という言葉を知っていますか。これは朝日町の方言で「元気ですか。」という意味です。朝日町の学校給食を食べて、子供たちには、元気に学校生活を送ってほしいという思いから、毎月19日の食育の日(学校がお休みの場合はその前後の日)に「まめなけ!ランチの日」を実施しています。

- 「まめなけ!ランチの日」は、次のことをポイントにした献立です。
- 1 朝日町や富山県内で収穫した旬の食材を使用する。
 - 2 「まめなけ」にちなんで、豆を使ったおいしい料理を提供する。
- 地場産食材の紹介や栄養についてもお知らせしていきますので、残さず食べて、みんなで「まめ(元気)」になりましょう!



4月のまめなけ!ランチレシピ 「大豆入いツナサラダ」

- 【材料】(4人分)
- 乾燥大豆 ……20g
 - (または蒸し大豆) ……40g
 - キャベツ ……1/8玉
 - きゅうり ……1/2本
 - ツナ ……20g
 - マヨネーズ ……大さじ2
 - しょうゆ ……小さじ1/2
 - 塩・こしょう ……少々

- 【作り方】
- ① 一晩水に浸けた乾燥大豆を好みの柔らかさまで茹でて冷ましておく。
 - ② キャベツときゅうりを食べやすい大きさに切る。
 - ③ キャベツを茹でて水で冷ます。
 - ④ ツナの汁を切っておく。
 - ⑤ ①、③、④、調味料を合わせる。

※ブロッコリー、にんじん、アスパラガス等を加えると、いっそう彩りがきれいになったり、春らしさがでたりします。



おいしいしょうゆアスパラガス