

7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

日曜	よびんて	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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品				
1月	牛乳 ごはん	ぎせいどうふ きりぼしだいこんのピリからいたため じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ、ぶたにく とりにく、あつあげ たまご、みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん グリーンピース こまつな	ねぎ、えのきたけ ほししいたけ きりぼしだいこん	米 さとう じゃがいも	米油 ごま油 ごま
2火	牛乳 コッペン パン	なすのミートグラタン カラフルゆでやさい コンソメスープ	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、キャベツ、もやし たまねぎ、きゅうり、コーン なす、しめじ、はくさい	パン マカロニ	米油
3水	牛乳 ごはん	チンジャオロース ショーロンポー たまごとトマトのスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン、トマト あかピーマン	しょうが、キャベツ ほししいたけ、たまねぎ たけのこ、もやし	米 でんぷん はるさめ、こむぎこ	米油 ごま油
4木	牛乳 ごはん	ぎょろつけ れんこんとひじきのごまネーズサラダ なめこじる	すりみ おから とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、なめこ ごぼう、しょうが、えだまめ、ねぎ れんこん、きゅうり、だいこん	米 パンこ	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま
♪ た な ば た 給 食 ♪								
5金	牛乳 ごはん	ほしのハンバーグ たんざくサラダ ひやしむぎとろめん たなばたゼリー	とりにく ぶたにく とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ だいこん、きゅうり ほししいたけ しょうが	米 さとう、ゼリー でんぷん むぎとろめん	米油
8月	牛乳 ごはん	さばのみそやき かぼちゃのごまあえ なつのすましじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、オクラ かぼちゃ いんげん	みょうが えのきたけ しょうが	米 さとう	ごま
9火	牛乳 こがた パン	マーボーめん もやしのちゅうかあえ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが、にんにく ほししいたけ、コーン たけのこ、もやし	パン やきそばめん さとう、でんぷん	米油 ごま油 ごま
10水	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソースがけ こふきいも ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	はくさい、もやし ねぎ、しょうが ほししいたけ	米 でんぷん、ワンタン じゃがいも、さとう	米油
11木	牛乳	なつやさいのキーマカレー パインサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが、にんにく、キャベツ たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり なす、コーン、えだまめ	米 パインのかんづめ ほしぶどう、さとう	米油 カレールウ
12金	牛乳 ごはん	カップエッグ やさしいため だいでのいそに	たまご、さつまあげ だいで あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン いんげん	キャベツ、もやし ごぼう だいこん	米 さとう	米油
16火	牛乳 こめこ パン	とうふナゲット ゆでやさい ポテトスープ	とうふ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ ほししいたけ、コーン キャベツ、きゅうり	パン、米こ さとう じゃがいも	米油 ごま
17水	牛乳 ごはん	ふくらぎのカレーやき ブロッコリーのごまみそあえ だいこんとあつあげのみそしる	ふくらぎ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ、もやし だいこん、しめじ ねぎ	米 さとう	ごま
18木	牛乳 ごはん	チーズいりあつやきたまご ビーフンソテー あおなのスープ	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら こまつな	たまねぎ、ほししいたけ キャベツ しょうが	米 さとう ビーフン	米油 ごま油
♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪								
19金	牛乳 ごはん	いかのこめこあげ ツナサラダ おまめのミネストローネ	いか、ウインナー ツナ だいで	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ、えだまめ きゅうり、コーン たまねぎ、セロリ、にんにく	米 米こ、じゃがいも さとう	米油 ごま油 バター
22月	牛乳 ごはん	とりにくのマーマレードやき ごまドレッシングサラダ とうがんのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが キャベツ、とうがん、たまねぎ コーン、しめじ	米 マーマレード	米油 ごま
23火	牛乳 こがた パン	ごもくひやしうどん かぼちゃひきにくフライ すいか	ぶたにく とりにく かまぼこ、うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり すいか	パン、うどん さとう、パンこ でんぷん、こむぎこ	米油

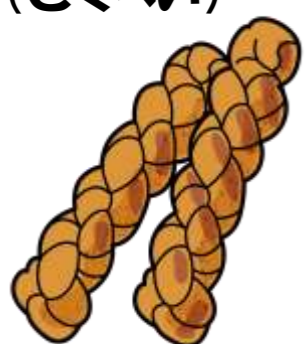
見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※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。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

索餅 (さくべい)



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う習慣があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、元はそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

そうめんは、具だくさんにするると、栄養のバランスがよくなります!



☆お知らせ☆

5日(金)のたなばた給食では、朝日町のサンライズ青木さんからいただいた「麦とろめん」を食べます。これには、青木さんが育てた「大麦」が使用されています。モチモチ、ツルツルとした麦とろめんをおいしくいただきますよ。



11日(木)の給食

「夏野菜のキーマカレー」のレシピ紹介

☆材料(4人分)

サラダ油	・・・小さじ1/2	A	ズッキーニ	・・・1/3本	C
豚ひき肉	・・・120g		なす	・・・1/2本	
しょうが	・・・適量		ホールコーン	・・・大さじ2	
にんにく	・・・適量		むき枝豆	・・・大さじ2	
塩、カレー粉	・・・少々	B	水	・・・適量	D
たまねぎ	・・・1/2個		カレールウ	・・・30g	
にんじん	・・・1/3本		ケチャップ	・・・大さじ1強	
			ウスターソース	・・・大さじ1/2	
			パプリカ	・・・1/3個	

☆作り方

- しょうが・にんにくをみじん切り、たまねぎ・にんじんを粗みじん切り、ズッキーニ・なす・パプリカを角切りにする。
- 深めのフライパンでAを炒める。豚ひき肉の色が変わったらBを入れてよく炒める。
- Cを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- Dを入れる。カレールウが完全に溶けたら、パプリカを入れる。

