



12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	よひにんて	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				
2月	牛乳 ごはん	ツナオムレツ こんにやくサラダ こめこのわふうシチュー	たまご、みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい キャベツ、ねぎ きゅうり、しめじ	米 さとう、米こ じゃがいも	米油 ごま油	
3火	牛乳 あぱ	あつあげとやさいのオイスターソースいため ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ もやし、はくさい、しょうが にんにく、ねぎ、ほししいたけ	パン さとう ワンタン	米油	
4水	牛乳 ごはん	やきギョーザ さつまいもサラダ とうふとわかめのスープ	やきギョーザ 一人2こ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ ねぎ、きゅうり	米 はるさめ、さつまいも こむぎこ	パンエッグマヨネーズ
5木	牛乳 ごはん	ポイルウインナー やさいのカレーいため おでん	ポイル ウインナー 一人2ほん	ウインナー あつあげ ちくわ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん しめじ もやし	米 さといも	米油
6金	牛乳 ごはん	さかなのフライ ちゅうかづけ キムチじる	あかうお ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	キャベツ、もやし きゅうり、だいこん はくさい、えのきたけ	米 こむぎこ パンこ	米油 ごま ごま油	
9月	牛乳 ごはん	さばのみそに ゆでやさい ぶたじる	さば、とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ、しょうが	米 さとう じゃがいも		
10火	牛乳 コッパ	ミートオムレツ あおのりポテト ミネストローネ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう あおのり チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、コーン だいこん、にんにく キャベツ、セロリ	パン じゃがいも	バター 米油	
11水	牛乳	きゅうしよくのビビンバ (ひきにくのみそいため、ナムル) たまごとはるさめのスープ	ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく、ねぎ だいこん、もやし	米 さとう、でんぷん はるさめ	米油 ごま油 ごま	
12木	牛乳 ごはん	ふくらぎのてりやき ごもくきんぴら なめこじる	ふくらぎ さつまあげ とうふ、みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	ごぼう、れんこん なめこ、キャベツ ねぎ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま ごま油	
13金	牛乳 ごはん	こうやどうふとだいのけチャップがらめ ごまドレッシングサラダ ふゆやさいのスープ	こうやどうふ だいず ウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ、かぶ きゅうり、れんこん コーン、はくさい、ねぎ	米 でんぷん さとう	米油 ごま	
16月	牛乳 ごはん	てづくりさといもコロッケ きりぼしだいこんのごまずあえ とうふとふのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ きりごしだいこん キャベツ、ほししいたけ	米、さとう さといも、こむぎこ じゃがいも、パンこ	米油 ごま	
17火	牛乳 ナ	タンドリーチキン パインサラダ ひよこまめのカレー	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり たまねぎ	ナン、パインのかんづめ ほしぶどう さとう、じゃがいも	米油 カレールウ	
18水	牛乳 ごはん	ひじきいりたまごやき ビーフソテー じゃがいもとあつあげのみそしる	たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	にんじん にら	たまねぎ、えのきたけ キャベツ、しょうが もやし、ねぎ	米 さとう、じゃがいも ビーフン	米油	
19木	牛乳 ごはん	げんげのからあげ はくさいとにんじんのごまあえ だいずのいそに	だいず あつあげ ちくわ	ぎゅうにゆう げんげ ひじき	にんじん いんげん	はくさい もやし ごぼう、だいこん	米 こむぎこ さとう	ごま 米油	
20金	牛乳 ごはん	とりのゆずみそやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	とりにく みそ うすあげ	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず、たまねぎ だいこん きゅうり	米 さとう		
23月	牛乳 チキン ライス	おほしさまオムレツ もみのきサラダ コンソメスープ	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゆう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ、しめじ コーン	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油	

※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。

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。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。
この日はゆず湯に入って健康を
願う行事があります。



「冬至」と「かぼちゃ」



給食レシピ「かぼちゃのそぼろ煮」

☆材料(4人分)

サラダ油	…小さじ1	鶏ひき肉	…80g
しょうが	…適量	玉ねぎ	…1/2個
干しシイタケ	…2個	かぼちゃ	…1/4個
酒	…小さじ1	さとう	…小さじ2
みりん	…小さじ1	しょうゆ	…大さじ1と1/2
冷凍グリーンピース	…適量	片栗粉	…適量

☆作り方

- 干しシイタケは数時間前に水に戻して干切りにする(戻し汁はとっておく)。しょうがはみじん切り、玉ねぎは2cm角切り、かぼちゃは一口大に切る。
- サラダ油で鶏ひき肉、しょうがを炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎも炒める。
- ②に干ししいたけと戻し汁、かぼちゃを加えやわらかくなるまで煮る。
- 酒、さとう、みりん、しょうゆで味を付ける。洗った冷凍グリーンピースを入れたら、最後に片栗粉でとろみをつける。



ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果