



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	よひにんぎょ	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						
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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	きゅうしょくのビビンバ (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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	

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。

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
 ①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。
 ②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。
 ③②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。
 ④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。

