



# 1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

2025年

日	曜	よてい	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					
8	水	牛乳 ごはん	まつかぜやき おすわい あおなのすましじる	とりにく とうふ みそ、うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	米 米こ さとう	ごま
9	木	牛乳 ごはん	ふくらぎのごまみそやき ちぐさあえ やさいとうすあげのみそしる	ふくらぎ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが、はくさい、ねぎ キャベツ、だいこん もやし、ほししいたけ	米 さとう	ごま
10	金	牛乳 ごはん	ポテトとおこめのささみカツ きりぼしだいこんのゆかりあえ コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ、たまねぎ きゅうり、しめじ、コーン	米 じゃがいも、米こ さとう、でんぷん	米油
14	火	牛乳 ごはん	やきうどん ねぎとしょうがのスープ ベビーチーズ	ぶたにく、とうふ 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、ねぎ たまねぎ、ほししいたけ もやし、しょうが	パン うどん	米油
15	水	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ しらたきのごまあえ すりみじる	ぶたにく とうふ すりみ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、コーン、ねぎ きゅうり、だいこん キャベツ、えのきたけ	米 こむぎこ、パンこ でんぷん、さとう	ごま 米油
16	木	牛乳 ごはん	カップエッグ にんじんのラペ ミネストローネ	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、セロリ キャベツ、にんにく レモン、コーン	米 パインのかんづめ さとう、じゃがいも	オリーブ油 バター
♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪									
17	金	牛乳 ごはん	とりにくのねぎしおやき プチヴェールいりまめなけサラダ こんこんじる	とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん プチヴェール	しょうが、にんにく ねぎ、キャベツ、れんこん だいこん、ごぼう	米、たんぼアート米 さといも	ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米油
20	月	牛乳 ごはん	ニラいりあつやきたまご ビーフソテー マーボーどうふ	たまご、あかみそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ、もやし、ねぎ ほししいたけ、にんにく しょうが、キャベツ、たけのこ	米 さとう、でんぷん ビーフン	米油 ごま油
21	火	牛乳 ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ ゆでやさい はるさめスープ	ぶたにく だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ、もやし コーン、ほししいたけ	パン、はるさめ パンこ さとう	米油
22	水	牛乳 ごはん	あかうおのかばやき スタミナなっとうあえ たまねぎとわかめのみそしる	あかうお、みそ なっとう うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	キャベツ たまねぎ もやし	米 でんぷん、じゃがいも さとう、みずあめ	米油 ごま ごま油
23	木	牛乳 ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	にんにく、キャベツ しめじ、きゅうり、りんご たまねぎ、コーン	米 さとう	米油 ハヤシルウ
★ ★ ★ 本 から 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ( 1 日 目 ) ★ ★ ★									
24	金	牛乳 ごはん	ポークチャップ フライドポテト とうにゅうスープ	ぶたにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	にんにく、コーン たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	米油
★ ★ ★ 本 から 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ( 2 日 目 ) ★ ★ ★									
27	月	牛乳 ごはん	カレーあじのとりのからあげ ゆかりあえ ビーフンじる	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく、しょうが はくさい、きゅうり だいこん、ねぎ	米 でんぷん ビーフン	米油
★ ★ ★ 本 から 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ( 3 日 目 ) ★ ★ ★									
28	火	牛乳 ごはん	ポイルウインナー ふゆやさいのスープ	ポイル ウインナー 一人2ほん とりにく	とうにゅう ウインナー とりにく	にんじん	かぶ はくさい ねぎ	パン、米こ さとう しろあん	米油
♪ ♪ ♪ 4 ・ 5 ・ 6 年 生 は ス キ ー 学 習 の た め 給 食 は あ り ま せ ん ♪ ♪ ♪									
29	水	牛乳 ごはん	やきししゃも ミルクおから はくさいとあつあげのみそしる	おから、みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん	たまねぎ、はくさい ごぼう、もやし ねぎ、ほししいたけ	米 さとう	米油
★ ★ ★ 本 から 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ( 4 日 目 ) ★ ★ ★									
30	水	牛乳 ごはん	カレーライス だいコーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、コーン だいこん、きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま、ごま油
★ ★ ★ 本 から 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ( 5 日 目 ) ★ ★ ★									
31	金	牛乳 ごはん	エビカツ あおなのいそあえ なめこじる こめこのチョコケーキ	えび とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい、ねぎ もやし なめこ だいこん	米 でんぷん、さとう パンこ、こむぎこ 米こ、みずあめ	ごま 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。

17日(金)に登場!  
プチヴェールいりまめなけサラダ

今年度の給食週間のテーマ  
「本から飛び出した美味しい給食」

### ☆材料(4人分)

大豆 ……40g(蒸し大豆 ……80g)  
プチヴェール…40g キャベツ ……1/8玉  
にんじん ……1/6本 マヨネーズ ……大さじ2  
塩、こしょう…少々

### ☆作り方

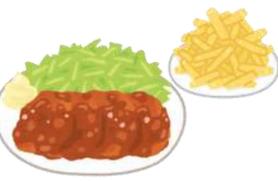
- ①大豆は一晩水に浸しておく。
- ②プチヴェール、キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③①と②を茹で、水冷する。
- ④③をマヨネーズ、塩、こしょうで調味する。

※蒸し大豆を使用する場合は、①や茹でる工程は不要です。



29日(水)を除く、1月24日(金)～31日(金)は、さみさと小学校の給食週間です。テーマを「本から飛び出した美味しい給食」とし、本の中に出てくる美味しそうな料理を図書委員と給食委員で選び、給食の献立にしました。この期間は、食べることで本の世界も味わいたいと思います。給食週間の詳細は、1月給食だより臨時号(後日発行)でお知らせします。

24日(金)  
「ハリーポッターと賢者の石」より  
ポークチャップ、フライドポテト



27日(月)  
「サラダ記念日」より  
カレー味のとりの唐揚げ



28日(火)  
「からすのパンやさん」より  
パンいろいろ  
(ヒスイメロンパン)



30日(木)  
「給食のいちにち」より  
カレーライス



31日(金)  
「はらぺこあおむし」より  
チョコレートケーキ

