# 2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 | よていにんだて | 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<br>豆・豆せい品など | 牛乳、乳製品<br>小魚、海そうなど | 色のこい野菜 | その他の野菜<br>くだもの | こく類（米、パン、めん）<br>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 | |
| ● | ● | ● | せつぶんの日こんだて | | | | | ● | ● ● |
| 3 | 月 | 牛乳<br>ごはん | いわしのうめに<br>やさいのごまあえ<br>けんちんじる<br>せつぶんまめ | | だいず<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>いわし | **にんじん**<br>こまつな | もやし、ほししいたけ<br>だいこん<br>**ねぎ**<br>ごぼう | **米**<br>さとう<br>さといも | ごま<br>米油<br>ごま油 |
| 4 | 火 | 牛乳<br>こがたパン | ソースやきそば<br>フルーツポンチ | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>ピーマン | **キャベツ**、もやし<br>たまねぎ<br>りんご | パン、バナナ、さとう<br>みかん・パイン・ものかんづめ<br>やきそばめん、ゼリー | 米油 |
| 5 | 水 | 牛乳<br>ごはん | カップエッグ<br>きりぼしだいこんのナポリタンふう<br>にくだんごとはるさめのスープ | | たまご<br>ウインナー<br>ぶたにく、とりにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ | **にんじん**<br>ピーマン | きりぼしだいこん、**ねぎ**<br>たまねぎ、はくさい<br>にんにく、ほししいたけ | **米**<br>でんぷん<br>さとう、はるさめ | 米油 |
| 6 | 木 | 牛乳<br>ごはん | けいちゃんやき<br>レンズまめいりポテトサラダ<br>もやしのみそしる | | とりにく<br>みそ、あつあげ<br>レンズまめ | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>わかめ | **にんじん** | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、もやし、**ねぎ**<br>コーン、しめじ | **米**<br>じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ |
| 7 | 金 | 牛乳 | ふゆやさいのカレーライス<br>ちゅうかあえ<br>はるか | | とりにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | **にんじん** | しょうが、にんにく、もやし<br>だいこん、きゅうり<br>はくさい、**ねぎ**、はるか | **米**<br>さといも<br>さとう | 米油、ごま油<br>カレールウ<br>ごま |
| 10 | 月 | 牛乳<br>ごはん | わかさぎフリッター<br>とりにくとだいずのみそきんぴら<br>とうふとニラのスープ | わかさぎフリッター一人3びき | **だいず**、とうふ<br>とりにく<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>わかさぎ<br>おきあみ | **にんじん**<br>いんげん<br>にら | ごぼう<br>もやし<br>ほししいたけ | **米**<br>こむぎこ、さとう<br>でんぷん | 米油、ごま油<br>ごま |
| 11 | 火 | ☆ | ☆ ☆ 建国記念の日 | | | | | ☆ | ☆ ☆ |
| 12 | 水 | 牛乳<br>ごはん | なっとうのにくみそいため<br>カリブロサラダ<br>なめこじる | | なっとう<br>ぶたにく<br>みそ、あつあげ | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>ブロッコリー | たまねぎ、カリフラワー<br>**ねぎ、キャベツ**<br>しょうが、なめこ | **米**<br>さとう<br>じゃがいも | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ |
| 13 | 木 | 牛乳<br>ごはん | こうやどうふのからあげ<br>さんしょくおひたし<br>ちゃんこじる | | こうやどうふ<br>とりにく、みそ<br>うすあげ | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>こまつな<br>みずな | にんにく、しょうが<br>もやし、ほししいたけ<br>だいこん、**ねぎ** | **米**<br>さとう<br>でんぷん | 米油<br>ごま |
| ♡ | ♡ | ♡ | バレンタインデーこんだて | | | | | ♡ | ♡ ♡ |
| 14 | 金 | 牛乳<br>ごはん | ハートのハンバーグ<br>ポテトとコーンのサラダ<br>マカロニのクリームに | | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>コーン<br>しめじ、はくさい | **米**、米こ<br>さとう、じゃがいも<br>でんぷん、マカロニ | 米油 |
| 17 | 月 | 牛乳<br>ごはん | さつまあげのさんみやき<br>かぶときゅうりのあまずあえ<br>にくじゃが | | さつまあげ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | **にんじん**<br>グリンピース | しょうが、**ねぎ**<br>かぶ、きゅうり<br>たまねぎ、ほししいたけ | **米**<br>さとう<br>じゃがいも | 米油 |
| 18 | 火 | 牛乳<br>コッペアあげパン | ツナサラダ<br>チキンとふゆやさいのポトフ | | ツナ<br>とりにく | ぎゅうにゅう | **にんじん** | もやし、きゅうり<br>だいこん、れんこん<br>はくさい | パン<br>さとう<br>じゃがいも | 米油<br>ごま油 |
| ♪ | ♪ | ♪ | まめな け！ランチの日 | | | | | ♪ | ♪ ♪ |
| 19 | 水 | 牛乳<br>あさひのあかじそごはん | とりにくとだいずのみそがらめ<br>かきすドレッシングサラダ<br>たっぷりねぎのかきたまじる | | とりにく、とうふ<br>**だいず**、たまご<br>みそ、あかみそ | ぎゅうにゅう | **あかじそ**<br>**にんじん** | **キャベツ**、きゅうり<br>**ねぎ**<br>ほししいたけ | **米**<br>でんぷん<br>さとう、みずあめ | 米油<br>ごま<br>オリーブ油 |
| 20 | 木 | 牛乳<br>ごはん | さばのしおやき<br>はくさいのごまあえ<br>くずます | | さば<br>とうふ | ぎゅうにゅう | **にんじん** | はくさい、もやし<br>だいこん<br>ほししいたけ | **米**<br>さとう<br>さといも、でんぷん | ごま |
| 21 | 金 | 牛乳<br>ごはん | あげはるまき<br>にんじんしりしり<br>あおなのみそしる | | ぶたにく<br>ツナ、あつあげ<br>たまご、みそ | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>こまつな | たまねぎ、もやし<br>キャベツ<br>しょうが | **米**、じゃがいも<br>こむぎこ、米こ<br>はるさめ、でんぷん | 米油 |
| 24 | 月 | ☆ | ☆ ☆ 振替休日 | | | | | ☆ | ☆ ☆ |
| 25 | 火 | 牛乳<br>こがたパン | にくだんご<br>やさいのおかかあえ<br>みそにこみうどん | | ぶたにく、うすあげ<br>とりにく、あかみそ<br>かつおぶし、みそ | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>こまつな | たまねぎ、えのきたけ<br>はくさい、ごぼう<br>もやし、にんにく、**ねぎ** | パン、うどん<br>でんぷん<br>さとう | |
| 26 | 水 | 牛乳<br>ごはん | ショーロンポー<br>だいコーンサラダ<br>すどり | | ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | **にんじん**<br>ピーマン | キャベツ、しいたけ、しょうが<br>たまねぎ、だいこん<br>たけのこ、きゅうり、コーン | **米**、じゃがいも、さとう<br>はるさめ、パインのかんづめ<br>でんぷん、こむぎこ | ごま<br>ごま油<br>米油 |
| 27 | 木 | 牛乳<br>ごはん | たまねぎオムレツ<br>ひじきとだいずのごまサラダ<br>カレーワンタン | | たまご<br>**だいず**<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ひじき | **にんじん** | たまねぎ、もやし<br>れんこん、**ねぎ**<br>キャベツ | **米**<br>ワンタン | 米油<br>ごま<br>カレールウ |
| 28 | 金 | 牛乳<br>ごはん | ふくらぎのてりやき<br>はりはりあえ<br>いなかじる<br>ヨーグルト | | ふくらぎ<br>とうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | **にんじん**<br>こまつな<br>かぼちゃ | きりぼしだいこん<br>きゅうり、ほししいたけ<br>しょうが、**ねぎ**<br>はくさい、ごぼう | **米**<br>さとう | ごま |

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。

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆等料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

**2月27日（木）給食レシピ**

## 「ひじきと大豆のごまサラダ」

**☆材料（4人分）**

| | | | |
|---|---|---|---|
| れんこん | ･･･80g | ごまドレッシング | ･･･大さじ2 |
| にんじん | ･･･1/3本 | 白すりごま | ･･･大さじ1 |
| キャベツ | ･･･2枚 | 塩、こしょう | ･･･少々 |
| 乾燥芽ひじき | ･･･2g | | |
| 乾燥大豆 | ･･･20g | | |

**☆作り方**

①乾燥大豆を一晩水に戻しておく。
②れんこん、にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切る。
③①、②、乾燥芽ひじきを茹でて水冷する。
④ごまドレッシング、白すりごま、塩、こしょうで和える。