



# 3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

2025年

日	曜	よひにんぎょ	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			
3	月	牛乳 ちらず		ひ な ま つ り こ ん だ て					
		さかなのみそやき なばなのごまあえ すましじる ひなあられ		たまご ふくらぎ みそ、うすあげ とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな	キャベツ、しいたけ もやし、ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう	ごま
4	火	牛乳 コッパン	ポイル ウインナー 一人2ほん	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	だいこん、ほしいたけ コーン、しょうが、 <b>ねぎ</b> キャベツ、もやし	パン ワンタン	ノンエッグマヨネーズ
5	水	牛乳		ぶたにく だいち たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく コーン、きゅうり	ソフトめん さとう、みかんのかんづめ でんぷん、ほしぶどう	米油
6	木	牛乳 ごはん		とりにく、みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく、 <b>ねぎ</b> キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ	米 マーマレード スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ
7	金	牛乳 ごはん	やきギョーザ 一人2こ	ぶたにく、とりにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし、しょうが、たけのこ きゅうり、にんにく、キャベツ コーン、ほしいたけ、たまねぎ	米 こむぎこ、さとう はるさめ、でんぷん	ごま油 米油
10	月	牛乳 ごはん		ぶたにく いか えび、すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし、きゅうり、ほしいたけ きりぼしだいこん、 <b>ねぎ</b> たまねぎ、はくさい、たけのこ、しょうが	米 こむぎこ、パンこ さとう、でんぷん	ごま ごま油 米油
11	火	牛乳 コッパン		とうふ とりにく <b>だいち</b>	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ、はくさい ほしいたけ、もやし だいこん	米 でんぷん さとう	ごま 米油 ごま油
12	水	牛乳 ごはん		ふくらぎ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、 <b>ねぎ</b> 、ほしいたけ キャベツ、ごぼう きゅうり、だいこん	米 さとう さといも	ごま 米油 ごま油
13	木	牛乳 ごはん		ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ もやし、はくさい しめじ、コーン	米 パンこ、じゃがいも さとう	米油
14	金	牛乳 ミルメーク		6 年 生 の リ ク エ ス ト こ ん だ て					
		カレーライス フライドポテト オレンジ		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 オレンジ	米 じゃがいも	米油 カレールウ
17	月	牛乳 せきはん		そ つ ぎ ょ う お い わ い こ ん だ て					
		あかうのかばやき ゆかりあえ すましじる おいわいデザート		あかう とうふ かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ	米 もち米 でんぷん さとう、水あめ	ごま 米油
18	火	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ そ つ ぎ ょ う し き ☆ ☆ ☆ ☆ ☆							
19	水	牛乳 たんぽアート まいとあげ だいち まぜごはん		ま め な け ! ラ ン チ					
		とりにくのカレーやき かきすしょうゆあえ ニラたまじる		<b>だいち</b> とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ えのきたけ たまねぎ、ほしいたけ	米、さとう <b>たんぽアート米</b> でんぷん	米油 ごま
20	木	し ゅ ん ぶ ん の ひ							
21	金	牛乳 ごはん		たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ もやし、しめじ コーン	米 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。

3月11日(火) 給食レシピ

## 「豆腐ナゲット」

☆材料(8個分)

- 木綿豆腐 ……240g
- 鶏ひき肉 ……160g
- 玉ねぎ ……1/2個
- 干しいたけ ……1枚
- 白いりごま ……大さじ1
- 片栗粉 ……大さじ1
- 濃口醤油 ……小さじ1
- 料理酒 ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- 揚げ油 ……適量

- トマトケチャップ…40g
- 砂糖 ……小さじ1
- ソース ……24g

☆作り方

- ①木綿豆腐を水切りしておく。玉ねぎと水で戻した干しいたけを粗いみじん切りにしておく。
- ②Aをよく混ぜ合わせたら、8等分にまとめ、油で揚げる。
- ③Bを混ぜ合わせ、②にかける。

※お好みで、にんじんやコーン、ひじき、れんこんを入れてもおいしいです。



## ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

14日(金)は、6年生のリクエスト献立です。在校生のみなさんは、お世話になった6年生のことを思いながら、また、6年生のみなさんは、大好きなメニューを食べながら小学校で過ごしてきた6年間を振り返ってください。

