

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 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					
8	火	牛乳 コッペン パン	にくだんご かいそうサラダ はるキャベツのシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし、コーン きゅうり、キャベツ たまねぎ	パン、でんぷん さとう、米こ じゃがいも	ごま油			
9	水	牛乳 ごはん	さばのみそに はくさいのごまあえ だいずのいそに		さば、さつまあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう 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 さとう でんぷん	ごま 米油			
10	木	牛乳 わかめ ごはん	♪♪にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて(1年生給食開始)♪♪ とりのからあげ ごぼうサラダ すましじる おいわいデザート		とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	にんにく、しょうが ごぼう、えのきたけ きゅうり キャベツ、コーン	米 でんぷん さとう	米油 ごま			
11	金	牛乳 ごはん	チーズいりツナオムレツ ジャーマンポテト やさいスープ		たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ、しめじ にんにく、コーン キャベツ、もやし	米 さとう じゃがいも	米油			
14	月	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ なのはないため ぶたじる		ぶたにく たまご とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ なばな	たまねぎ、ごぼう キャベツ、しょうが はくさい、だいこん、ねぎ	米 さとう、でんぷん パンこ、こむぎこ	米油			
15	火	牛乳 コッペン パン	とりにくのコーンフ레이크やき シャキシャキサラダ ミネストローネ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな トマト	にんにく、しょうが だいこん、コーン、キャベツ きゅうり、たまねぎ、セロリ	パン コーンフ레이크 さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま油 米油			
16	水	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき マカロニサラダ わかたけじる		あかうお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、ねぎ たけのこ	米 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
17	木	牛乳 ごはん	なっとうのにくみそいため あつさりづけ おやこに		なっとう、こうやどうふ ぶたにく、たまご みそ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ、きゅうり ねぎ、はくさい しょうが、ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	米油			
18	金	牛乳 アスパラと ベーコンの まぜごはん	♪♪まめなけ!ランチ♪♪ ポテトとおこめのササミカツ かきすドレッシングあえ だいずいりコンソメスープ		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ、コーン キャベツ、はくさい きゅうり、もやし、しめじ	米、でんぷん じゃがいも 米こ、さとう	米油 バター オリーブ油			
21	月	牛乳 ごはん	かにたまあんかけ あおのりチーズポテト ワンタンスープ		かにふうみかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん	ほししいたけ、しょうが たけのこ、もやし ねぎ、はくさい	米 さとう、じゃがいも でんぷん、ワンタン				
22	火	牛乳 こがた パン	やきうどん ポークシューマイ チンゲンサイととうふのスープ		ぶたにく、とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ、コーン キャベツ、たまねぎ もやし、ほししいたけ	パン、うどん でんぷん さとう、こむぎこ	米油 ごま油			
23	水	牛乳 ごはん	ふくらぎのたつたあげ ちぐさあえ なめこじる		ふくらぎ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが、なめこ キャベツ、だいこん もやし、ねぎ	米 でんぷん	米油 ごま			
24	木	牛乳	カレーライス グリーンサラダ いちご		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが、キャベツ にんにく、きゅうり セロリ、たまねぎ、いちご	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ			
25	金	牛乳 ごはん	こうやどうふとだいずのケチャップがらめ ゆかりあえ たまねぎとわかめのみそしる		こうやどうふ だいず うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ、えのきたけ もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油			
28	月	牛乳 ごはん	ししゃもフライ ごもくきんぴら かきたまじる	ししゃもフライ ー人2ひき	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう、れんこん たまねぎ ほししいたけ	米 パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	米油 ごま ごま油			
29	火	○ ○ ○ ○ し ょ う わ の ひ ○ ○ ○ ○											
30	水	牛乳 ごはん	さつまあげのさんみやき きりぼしだいこんのごますあえ あげじゃがいものそぼろに		さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが、キャベツ にんにく、たまねぎ ねぎ、きりぼしだいこん	米 さとう、でんぷん じゃがいも	ごま 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。

「まめなけ!ランチ」について

「まめなけ〜?」という言葉を知っていますか。これは朝日町の方言で「元気ですか。」という意味です。朝日町の学校給食を食べて、子供たちには、元気に学校生活を送ってほしいという思いから、毎月19日の食育の日(学校がお休みの場合はその前後の日)に「まめなけ!ランチの日」を実施しています。

「まめなけ!ランチの日」は、次のことをポイントにした献立です。

1 朝日町や富山県内で収穫した旬の食材を使用する。

2 「まめなけ」にちなんで、豆を使ったおいしい料理を提供する。

地場産食材の紹介や栄養についてもお知らせしていきますので、残さず食べて、みんなで「まめ(元気)」になりましょう!

「まめなけ!ランチ」について

「まめなけ〜?」という言葉を知っていますか。これは朝日町の方言で「元気ですか。」という意味です。朝日町の学校給食を食べて、子供たちには、元気に学校生活を送ってほしいという思いから、毎月19日の食育の日(学校がお休みの場合はその前後の日)に「まめなけ!ランチの日」を実施しています。

「まめなけ!ランチの日」は、次のことをポイントにした献立です。

1 朝日町や富山県内で収穫した旬の食材を使用する。

2 「まめなけ」にちなんで、豆を使ったおいしい料理を提供する。

地場産食材の紹介や栄養についてもお知らせしていきますので、残さず食べて、みんなで「まめ(元気)」になりましょう!

4月のまめなけ!ランチレシピ

「アスパラとベーコンの混ぜご飯」

【材料】(4人分)

ご飯

ベーコン

アスパラガス

たまねぎ

炒め油

コンソメの素

塩、コショウ

バター

…600g

…40g

…4本

…1/3玉

…適量

…小さじ1/2

…少々

…8g

【作り方】

① ベーコンを1cm幅に切る。アスパラガスの筋をピーラー等で除き、1cm幅に切る。たまねぎを粗みじん切りにする。

② アスパラをさっと茹でる。

③ フライパンに油をひき、たまねぎがしんなりするまで炒める。ベーコンを入れ塩、コショウで調味する。②とバターを加える。

④ ご飯と③を混ぜる。

※お好みで、醤油を垂らして食べてもおいしいです。