

2025年



5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

曜	よていにんたて		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				
1	木	牛乳 ごはん	エビカツ さんしょくおひたし いなかじる		とうふ みそ エビ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きゅうり、キャベツ ねぎ、ごぼう だいこん	米 でんぷん、さとう パンこ	ごま 米油		
2	金	牛乳 ごはん	こめこのマカロニグラタン ゆでやさ はくさいとウインナーのスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、コーン しめじ、はくさい もやし、きゅうり	米 マカロニ 米こ、パンこ	バター		
3日(土)「けんぽうきねん日」4日(日)「みどりの日」5日(月)「こどもの日」6日(火)振替休日												
7	水	牛乳 ごはん	とりにくのパンこやき きりぼしだいこんのナポリタンふう コンソメスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	きりぼしだいこん、しめじ たまねぎ、キャベツ にんにく、だいこん、コーン	米 パンこ	米油		
8	木	牛乳 ごはん	ふくらぎのごまみそやき コーンいりおひたし あつあげのちゅうかに		ふくらぎ、ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ、しょうが、もやし にんにく、ほししいたけ コーン、たまねぎ	米 さとう でんぷん	ごま 米油 ごま油		
9	金	牛乳 ごはん	てづくりコロケ カレーふうみのビーフンソテー キャベツのみそしる		ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ もやし、しめじ しょうが	米 じゃがいも、ビーフン こむぎこ、パンこ	米油		
12	月	牛乳 ごはん	ボイルウインナー にんじんのごまドレッシングサラダ カレースープ	ボイル ウインナー 一人2本	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり、キャベツ コーン、たまねぎ、なす にんにく、しょうが、しめじ	米 じゃがいも	ごま 米油 カレールウ		
13	火	牛乳 こがた パン	みそラーメン やきギョーザ だいこんとブロッコリーのサラダ	やきギョーザ 一人2こ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、コーン、だいこん しょうが、にんにく	パン、ちゅうかめん こむぎこ、さとう でんぷん	ごま油 米油 ごま		
14	水	牛乳 ごはん	さばのしおやき あおなのごまあえ とりごぼうじる		さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし、キャベツ ごぼう、だいこん ほししいたけ、ねぎ	米 さとう	ごま		
15	木	牛乳 ごはん	チーズいりカップエッグ コールスローサラダ ポークビーンズ		たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	米油		
16	金	牛乳 ごはん	アジフライ スタミナなっとうあえ チンゲンサイのスープ		アジ なっとう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ、もやし ほししいたけ ねぎ	米 パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう	米油 ごま油		
19	月	牛乳	まめなけカレーライス (たんぼアートまいごはん) かきすしょうゆあえ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	米 たんぼアートまい じゃがいも	米油 カレールウ ごま		
20	火	牛乳 きなこ あげパン	チャプチェ トマト とうふとニラのスープ		きなこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト、にら	にんにく、しょうが ほししいたけ たまねぎ、もやし	パン さとう はるさめ	米油 ごま ごま油		
21	水	牛乳 ごはん	タンドリーチキン やさいのバターいため ポテトスープ		とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん ほうれんそう	しょうが、にんにく キャベツ、しめじ コーン、たまねぎ	米 でんぷん じゃがいも	バター		
22	木	牛乳 ごはん	ミートオムレツ ごぼうサラダ レタスとトマトのスープ		たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ、レタス ごぼう、コーン きゅうり、キャベツ	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま 米油		
23	金	牛乳 ごはん	やきししゃも やさいのおかかあえ にくじゃが	やきししゃも 一人2ひき	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな グリンピース	はくさい、ほししいたけ もやし たまねぎ	米 じゃがいも さとう	米油		
26	月	牛乳 ごはん	とうふナゲット フレンチサラダ ミルクコーンスープ		とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ、コーン ほししいたけ キャベツ、きゅうり	米、さとう、じゃがいも でんぷん、ほしぶどう みかんのかんづめ	ごま 米油		
27	火	牛乳 こがた パン	マーボーめん もやしのちゅうかあえ		とうふ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが、にんにく ほししいたけ もやし、きゅうり	パン やきそばめん さとう、でんぷん	米油 ごま油 ごま		
28	水	牛乳 ごはん	いかのカレーあげ はりはりづけ ぶたにくとだいずのいそに		いか、あつあげ だいず、さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな	れんこん きりぼしだいこん きゅうり	米 でんぷん さとう	米油 ごま		
29	木	牛乳 ごはん	とりにくのてりマヨやき やさいのこんぶあえ じゃがいものみそしる		とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ もやし、ねぎ キャベツ	米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま		
30	金	牛乳 ごはん	ショーロンポー バンバンジーサラダ はっぼうさい		ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、ほししいたけ、ねぎ たまねぎ、もやし、はくさい たけのこ、きゅうり、しょうが	米 はるさめ、さとう こむぎこ、でんぷん	ごま ごま油 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。



給食のお米は「富富富」を使用しています！



今年度も県とJAグループのご協力で、給食のごはんは、朝日町産のお米「富富富」を使用します。
富富富は「うまみ。あまみ。ふと香る。ほほえむうまさ、富山から。」というキャッチフレーズが付けられており、富山県のきれいな水、豊かな大地で育った、おいしくて甘く、食べると思わず笑顔がこぼれるお米です。また、冷めても硬くなりにくいので最後までおいしく食べることができます。



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。