



7月給食だより



2025年

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

日	曜	よひにんたて	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	火	牛乳 こがた パン	しおやきそば にくだんごとチンゲンサイのスープ	ぶたにく、とりにく いか とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	もやし、 たまねぎ キャベツ 、ほししいたけ しょうが、ねぎ	パン、やきそばめん でんぷん さとう	米油 ごま油			
2	水	牛乳 ごはん	さかなのピザやき かいそうサラダ とうがんスープ	あかうお ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ 、とうがん キャベツ 、しめじ コーン	米 さとう	ごま油			
3	木	牛乳 ごはん	チンジャオロースー ショーロンポー たまごとトマトのスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、ピーマン 赤ピーマン	しょうが、もやし ほししいたけ、 たまねぎ たけのこ、 キャベツ	米 でんぷん、はるさめ こむぎこ	米油 ごま油			
4	金	牛乳	なつやさいのキーマカレー ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん 赤ピーマン	しょうが、にんにく、 キャベツ たまねぎ 、ズッキーニ、 きゅうり なす、コーン、えだまめ	米 さとう	米油 カレールウ ごま油			
♪ た な ぼ た 献 立 ♪												
7	月	牛乳 ごはん	ほしのハンバーグ たんざくサラダ ひやしむぎとろめん たなばたゼリー	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	だいこん、 きゅうり たまねぎ ほししいたけ しょうが	米 さとう、ゼリー むぎとろめん でんぷん	米油			
8	火	牛乳 コッペン パン	なすのミートグラタン カラフルゆでやさい コンソメスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく、だいこん、コーン なす、しめじ、 たまねぎ キャベツ 、 きゅうり 、しめじ	パン マカロニ	米油			
9	水	牛乳 ごはん	とりにくのレモンソースがけ こふきいも あおなのすましじる	とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油			
10	木	牛乳 ごはん	エビシューマイ きりぼしだいこんのピリからいため マーボーどうふ	えび、あかみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん、たまねぎ しょうが、にんにく ねぎ、ほししいたけ	米 こむぎこ、パンこ さとう、でんぷん	米油 ごま油 ごま			
11	金	牛乳 ごはん	さかなのフライ やさいのおひたし なめこじる	あかうお みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ 、 たまねぎ きゅうり なめこ	米 じゃがいも こむぎこ、パンこ	米油			
14	月	牛乳 ごはん	とりにくのマーマレードやき れんこんとひじきのごまネーズサラダ サンラータン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく、しょうが れんこん、 きゅうり えだまめ、もやし、 たまねぎ	米 マーマレード はるさめ、でんぷん	ノンエッグマヨネーズ ごま ラー油			
15	火	牛乳 しよく パン	チーズいりあつやきたまご やさしいため ハトムギいりミネストローネ いちごジャム	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 、いちご キャベツ もやし にんにく	パン さとう ハトムギ じゃがいも	米油			
16	水	牛乳 ごはん	やきギョーザ ビーフンソテー だいこんとあつあげのみそしる	やきギョーザ 一人2こ	ぶたにく、とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ 、もやし しょうが、ねぎ だいこん、しめじ、たまねぎ	米 こむぎこ、でんぷん ビーフン	米油 ごま油			
17	木	牛乳 ごはん	ふくらぎのカレーやき ブロッコリーのごまみそあえ なつのすましじる	ふくらぎ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー オクラ	キャベツ 、もやし みょうが えのきたけ	米 さとう	ごま			
♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪												
18	金	牛乳 だいず いり ネギしお ごはん	かぼちゃひきにくフライ あさひのあかじそあえ たまねぎとわかめのみそしる	だいず、みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ 赤じそ	きゅうり 、 キャベツ にんにく、えのきたけ たまねぎ 、ねぎ、もやし	米 こむぎこ、さとう パンこ、でんぷん	ごま油 ごま			
22	火	牛乳 こがた パン	ごもくひやうどん ちくわのこめこあげ すいか	ちくわの こめこあげ 一人2こ	とりにく、ちくわ かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	きゅうり すいか	パン うどん、米こ さとう	米油			
23	水	牛乳	きゅうしょくのビビンバ フルーツパンチ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ 、だいこん ねぎ、もやし、バナナ しょうが、にんにく	米、サイダー さとう、ゼリー みかん・パイナップル・もものかんづめ	米油 ごま油 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。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機津女(たなばたつめ)」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしがよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハム等と合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

☆お知らせ☆



7日(月)のたなばた献立では、朝日町のサンライズ青木さんからいただいた「麦とろめん」を食べます。これには、青木さんが育てた「大麦」が使用されています。モチモチ、ツルツルとした麦とろめんをおいしくいただきます。

23日(水)の給食

「給食のビビンバ」のレシピ紹介

☆材料(4人分)

ご飯…茶わん4杯分
＜肉のおかず＞
サラダ油…小さじ1
豚ひき肉…120g
しょうが(みじん切り)…適量
にんにく(みじん切り)…適量
料理酒…適量
玉ねぎ(粗いみじん切り)…半玉
ねぎ(輪切り)…20cm
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
赤みそ…大さじ1

＜野菜のおかず＞

干ひじき(水で戻す)…4g
だいこん(粗い千切り)…3cm
にんじん(粗い千切り)…1/3本
こまつな(3cm)…1株
もやし…80g
砂糖…小さじ1
酢…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ1

☆作り方

＜肉のおかず＞

- 1 Aを炒める。肉の色が茶色に変化したら玉ねぎを入れ炒める。
- 2 玉ねぎがしんなりしたらねぎを加え、さらに炒める。
- 3 Bで調味する。

＜野菜のおかず＞

- 4 Cを茹でたらザルに取り、水冷する。
- 5 Dで調味する。

仕上げに、ご飯に＜肉のおかず＞＜野菜のおかず＞をのせる。

