



12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	お知らせ	食 品 名							
		(1群) 赤		(2群)		(3群) 緑			
		魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海うそなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	ごく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類		
おもに体をつくるものとなる食品						おもに体の調子を整えるものとなる食品			
おもにエネルギーのものとなる食品						おもにエネルギーのものとなる食品			
1月	牛乳 ごはん	さばのみそに ゆでやさい ぶたじる		さば、とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、きゅうり はくさい、だいこん ごぼう、ねぎ、しょうが	米 さとう じやがいも	
2火	牛乳 コップパン	ミートオムレツ あおのりポテト ミネストローネ		たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん、キャベツ にんにく、コーン	パン じやがいも	
3水	牛乳 ごはん	とりにくのマーマレードやき ごもくきんぴら なめこじる		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが、にんにく ごぼう、れんこん なめこ、ねぎ	米油 ごま ごま油	
4木	牛乳 ごはん	こうやどうふとだいすのケチャップがらめ ごまドレッシングサラダ ふゆやさいのスープ		こうやどうふ だいす ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、はくさい、ねぎ かぶ、れんこん	米油 でんぶん さとう	
5金	牛乳	きゅうしょくのビビンバ たまごとはるさめのスープ		ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ、もやし しょうが、にんにく だいこん、ほししいたけ	米油 ごま油 ごま	
8月	牛乳 ごはん	ちくわのこめこあげ おからサラダ キムチじる	ちくわの こめこあげ 一人2こ	ちくわ、ぶたにく おから、とうふ ツナ、みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	きゅうり コーン、はくさい えのきたけ、だいこん	米 米ご	
9火	牛乳 ナ	タンドリーチキン パインサラダ ひよこまめのカレー		とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり たまねぎ	ナン、じやがいも パインのかんづめ ほしぶどう、さとう	
10水	牛乳 ごはん	ボイルワインナー やさしいため おでん	ボイル ワインナー 一人2ほん	ワインナー あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん もやし しめじ	米油	
11木	牛乳	オムライス にくだんごスープ パックケチャップ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース チンゲンサイ	たまねぎ もやし ほししいたけ、ねぎ	米油	
12金	牛乳 ごはん	ぎょろっけ きりぼしだいこんのごますあえ とうふとわかめのすまじる		すりみ おから とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ ごぼう、しょうが、ほししいたけ えだまめ、きりぼしだいこん	米油 ごま	
15月	牛乳 ごはん	ひじきいりたまごやき ビーフンソテー ¹ あつあげとじやがいものみそしる		たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	たまねぎ、えのきたけ もやし、キャベツ しょうが、ねぎ	米油 さとう、じやがいも ビーフン	
16火	牛乳 さとうげん	あつあげとやさいのオイスターソースいため ワンタンスープ		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ、しょうが もやし、はくさい、ねぎ にんにく、ほししいたけ	パン さとう ワンタン	
17水	牛乳 ごはん	とりにくのねぎしおやき かいそうサラダ うすあげとだいこんのみそしる		とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが、にんにく ねぎ、コーン、えのきたけ キャベツ、だいこん	ごま油 さとう	
18木	牛乳 ごはん	やきギョーザ ちゅうかづけ ふゆやさいのサンラータン	やきギョーザ 一人2こ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ、もやし、たまねぎ きゅうり、ほししいたけ だいこん、ねぎ	ごま ごま油 はるさめ	
19金	牛乳 すいい ごはん	♪♪♪ こざかなとだいすのゆかりがらめ あおなごまえ こめこのわふうシチュー	だいす とりにく みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しめじ もやし、キャベツ はくさい、ねぎ	米、ひすい米 でんぶん、米ご さとう、じやがいも	ごま 米油	
22月	牛乳 ごはん	☆☆☆ あかうおのゆずみそやき やさいのこんぶあえ かぼちゃのみそしる みかん	とうじこんだて	あかうお みそ うすあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず、ねぎ もやし、みかん キャベツ たまねぎ	米 さとう	ごま
23火	牛乳 ロールパン	♥♥♥ てりマヨチキンハンバーグ もみのきサラダ トマトいりコンソメスープ クリスマスデザート	ク リ ス マ ス こ ん だ て	とりにく おから ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	パン パンご さとう でんぶん	米油 ノンエッグマヨネーズ

※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。

てあら かんせんしょうよぼう きほん
手洗いは 感染症予防 の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗う
ことがつらい季節です。いろいろな物に
触れる手は、一見きれいに見えても、細
菌やウイルスがたくさん付いています。
自分自身の感染を防ぐとともに、周りの
人へ感染を広げないために、食事の前に
はきちんと手を洗いましょう。



☆材料(4人分)

鶏肉	40g	鶏がらスープの素	小さじ1/2	A
玉ねぎ	1/2個	牛乳	160ml	
にんじん	1/3本	みそ	20g	B
サラダ油	小さじ1	米粉	20g	
じゃがいも	2個			C
白菜	120g			
ねぎ	40g			
しめじ	1/2株			

☆作り方

- 1 肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
 - 2 サラダ油でAをいためる。
 - 3 2に水、じやがいも加え煮る。
 - 4 3にBを加えてさらに煮る。
 - 5 じゃがいもや野菜が柔らかくなったらCで調味、とろみをつける。
- ※分量の牛乳の一部で米粉を溶かすと滑らかな仕上がりになります。

19日(金)の給食
「米粉の和風シチュー」のレシピ紹介

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。