

2025年



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

日	曜	よてい	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	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 じゃがいも				
2	火	牛乳 コッペン	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 じゃがいも	米油			
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 マーマレード さとう、じゃがいも	米油 ごま ごま油			
4	木	牛乳 ごはん	こうやどうふとだい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 だいず ウインナー	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 でんぷん さとう	米油 ごま			
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 さとう、でんぷん はるさめ	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 米こ	米油 ノンエッグマヨネーズ			
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、じゃがいも パインのかんづめ ほしぶどう、さとう	米油 カレールウ			
10	水	牛乳 ごはん	ポイルウインナー やさしいため おでん	ポイル ウインナー 一人2ほん	ウインナー 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 さといも	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 グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ もやし ほししいたけ、ねぎ	米 でんぷん さとう	米油			
12	金	牛乳 ごはん	ぎょろつけ きりぼしだいこんのごますあえ とうふとわかめのすましじる		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 パンこ さとう	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 あつあげとじゃがいものみそしる		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 さとう、じゃがいも ビーフン	米油			
16	火	牛乳 さあパ	あつあげとやさいのオイスターソースいため ワントンスープ		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 ワントン	米油			
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	米 さとう	ごま油			
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	米 こむぎこ、でんぷん はるさめ	ごま ごま油			
19	金	牛乳 ひまご	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪ ♪ ♪ こざかなとだいのゆかりがらめ あおなのごまあえ こめこのわふうシチュー		だいず 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 でんぷん、米こ さとう、じゃがいも	ごま 米油			
22	月	牛乳 ごはん	☆ ☆ ☆ と う じ こ ん だ て ☆ ☆ ☆ 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		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 ローパ	♡ ♡ ♡ ク リ ス マ ス こ ん だ て ♡ ♡ ♡ 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		とりにく おから ウインナー	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 パンこ さとう でんぷん	米油 ノンエッグマヨネーズ			

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。

て あら かんせんしょうぼう 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	A	鶏がらスープの素	・・・小さじ1/2	C
玉ねぎ	・・・1/2個		牛乳	・・・160ml	
にんじん	・・・1/3本		みそ	・・・20g	
サラダ油	・・・小さじ1		米粉	・・・20g	
じゃがいも	・・・2個	B			
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、じゃがいもを加え煮る。
- 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