



# 1月給食だより



朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立さみさと小学校

2026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	(5群) 黄
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品				おもにエネルギーのものになる食品	
8	木	牛 乳 ごはん	まつかせやき おすわい あおなと豆腐のすまじる	とりにく、うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	米 米こ さとう
9	金	牛 乳 ごはん	いわしのうめに あおのりポテトビーンズ いなかじる	だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし あおのり	にんじん かぼちゃ	はくさい ごぼう ねぎ	米 じゃがいも でんぷん
12	月	○ ○ ○	成 人 の 日					
13	火	牛 乳 こがた パン	やきうどん ねぎとしょうがのスープ あじつけこざかな	ぶたにく、とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン	キャベツ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ もやし、しょうが	パン うどん
14	水	牛 乳 ごはん	たまねぎオムレツ マカロニサラダ もやしとあつあげのみそしる	たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、もやし キャベツ、しめじ きゅうり、ねぎ	米 マカロニ
15	木	牛 乳 ごはん	とりのからあげレモンソースがけ ゆかりあえ クリームシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	もやし、きゅうり キャベツ たまねぎ	米 でんぷん、米こ さとう、じゃがいも
16	金	牛 乳 ごはん	やきししやも ビーフンソテーカレーふうみ マーボーだいこん	やきししやも 一人2ひき	あつあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら	米 ビーフン さとう、でんぷん
			♪ ♪ ♪ まめなけ！ ランチの日 ♪ ♪ ♪					
19	月	牛 乳 ハトムギ ごはん	ふゆやさいカレー プチヴェールいりまなけサラダ みかん	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん プチヴェール	しょうが、にんにく だいこん、はくさい ねぎ、キャベツ、みかん	米、ハトムギ さといも
20	火	牛 乳 コッペ パン	とうふナゲット コールスローサラダ たまごとコーンのスープ	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チングンサイ	コーン、しょうが ほししいたけ、たまねぎ キャベツ、きゅうり	パン 米こ、でんぶん さとう
21	水	牛 乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため しらたきのごまあえ さつまいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが、もやし たまねぎ、ごぼう キャベツ、ねぎ	米 でんぶん、さとう さつまいも
22	木	牛 乳 ごはん	ツナオムレツ ジャーマンポテト かぶのとうにゅうスープ	たまご、みそ ツナ、とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ にんにく、はくさい かぶ、コーン	米 じゃがいも
23	金	牛 乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ ちゅうかあえ だいすのいそに	ぶたにく、さつまあげ だいす あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ、ごぼう、だいこん もやし、キャベツ きゅうり、コーン	米 パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう
			★★★ 和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化（基本の和食を味わおう） ★★★					
26	月	牛 乳 ごはん	さばのしおやき あおなのおひたし すまじる デザートセレクト	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな みつば	キャベツ もやし えのきたけ	米 ごま
27	火	牛 乳 (まるパン きれめいり)	セルフハンバーガー <sup>(ハンバーグケチャップソースがけ)</sup> (ゆでキャベツ) チキンヌードルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ コーン キャベツ	パン パンこ さとう マカロニ
			♪ ♪ ♪ 4・5・6年生はスキー学習のため給食はありません♪ ♪ ♪ ♪					
28	水	牛 乳 ごはん	さかなのピザやき なんちゃってやきそば カレースープ	あかうお ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、にんにく、しめじ きりぼしだいこん、しょうが キャベツ、もやし、セロリ	米 米油 カレールウ
			★★★ 和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化（世界の料理と比べてみよう～タイ編～） ★★★					
29	木	牛 乳	ガパオライス トムヤムクンふうスープ れいとうパイナップル	とりにく えび	ぎゅうにゅう	ピーマン、みずな あかピーマン トマト、にんじん	たまねぎ、しめじ なす、しょうが にんにく、パイナップル	米 さとう
			★★★ 和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化（「まごわやさしい」で元気になろう） ★★★					
30	金	牛 乳 アートまいと あけだいす のまぜごはん	さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのごまづあえ じゃがいもとわかめのみそしる	だいす さけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ	米、たんぽアート米 でんぶん さとう、じゃがいも

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。

19日(月)に登場!  
プチヴェールいりまなけサラダ

☆材料 (4人分)  
大豆 … 40g (蒸し大豆 … 80g)  
プチヴェール … 40g キャベツ … 1/8玉  
にんじん … 1/6本 マヨネーズ … 大さじ2  
塩、こしょう … 少々

☆作り方

- ①大豆は一晩水に浸しておく。
- ②プチヴェール、キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③①と②を茹で、水冷する。
- ④③をマヨネーズ、塩、こしょうで調味する。

※蒸し大豆を使用する場合は、①や茹でる工程は不要です。

今年度の給食週間のテーマ  
「和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化」

28日(水)を除く、1月26日(月)～2月2日(月)は、さみさと小学校の給食週間です。和食と世界の料理を食べ比べて、和食の特徴や世界の料理を学びましょう！給食週間の詳細は、1月給食だより臨時号(後日発行)でお知らせします。

26日のセレクトデザート アンケート結果です！

抹茶プリン  
94票

チーズたいやき  
90票

きなこプリン  
85票

