



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		あけにじねん	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、海うそなど	色のこい野菜 くだもの	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
				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					
2月	牛乳 ごはん	★★★ 和食ってなあに？ 食べて学ぼう 日本と世界の食文化 (富山県の郷土料理を味わおう) ★★★		ぶり ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん、ねぎ しょうが ほししいたけ	米 さとう うどん			
● ● ● せ つ ぶ ん こ ん だ て ● ● ●											
3火	牛乳 ごめこ パン	いわしのかリカリフライ カリブロサラダ コンソメスープ せつぶんまめ	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	だいす ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん いわし こまつな	カリフラワー キャベツ、しょうが だいこん たまねぎ、コーン	パン、米 さとう、げんまいこ じやがいも でんぷん	米油 ノンエッグマヨネーズ			
4水	牛乳	みそかつどん もやしのみそしる		とりにく、みそ あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ	米 こむぎこ、さとう パンこ	米油		
5木	牛乳 ごはん	ハムエッグ レンズまめいりポテトサラダ にくだんごとはるさめのスープ		たまご、とりにく ハム レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ コーン、ねぎ はくさい	米 じやがいも、さとう はるさめ、でんぶん	ノンエッグマヨネーズ		
♪ ♪ ♪ 6年生のリクエストこんだて ♪ ♪ ♪											
6金	牛乳 ごはん	とりのからあげ スタミナなっとうあえ キムチじる クレープ		とりにく、みそ なっとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にら	にんにく、しょうが キャベツ、だいこん もやし、ねぎ えのきたけ、ほししいたけ	米 でんぶん さとう クレープ	米油 ごま油			
9月	牛乳 ごはん	ごまごまチキン ミルクおから とうふとニラのスープ		とりにく おから、とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき にら	しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう、もやし ねぎ、ほししいたけ	米 さとう	ごま 米油			
10火	牛乳 ココア あげパン	ツナサラダ チキンとふゆやさいのポトフ		ツナ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ、はくさい きゅうり だいこん、れんこん	パン さとう じやがいも	米油			
11水	☆ ☆ ☆ 建国記念の日 ☆ ☆ ☆										
12木	牛乳 ごはん	さつまあげのさんみやき かぶときゅうりのあまずあえ にくじやが		さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリンピース	しょうが、ねぎ かぶ、きゅうり たまねぎ、ほししいたけ	米 みかんのかんづめ さとう、じやがいも	米油		
13金	牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ はるか		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリンピース	にんにく、しめじ たまねぎ、キャベツ コーン、はるか	米 さとう	米油 ハヤシルウ ごま油		
16月	牛乳 ごはん	なっとうのにくみそいため わかさぎフリッター なめこじる	わかさぎ フリッター 一人2ひき	なっとう ぶたにく みそ、とうふ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ、しょうが なめこ	米 さとう こむぎこ、でんぶん	米油		
17火	牛乳 コップペ パン	たまねぎオムレツ ひじきとだいすのごまサラダ ビーフンスープ		たまご だいす	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん にら	たまねぎ、はくさい れんこん、ほししいたけ キャベツ、しょうが	パン ビーフン	米油 ごま ごま油		
18水	牛乳 ごはん	けいちゃんやき はくさいのごまあえ くずます		とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	にんにく、しょうが はくさい、もやし だいこん、ほししいたけ	米 さとう、でんぶん さといも	ごま			
♪ ♪ ♪ まめなけ！ ランチの日 ♪ ♪ ♪											
19木	牛乳 ごはん	げんげのからあげ かきすドレッシングサラダ 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 げんげ わかめ	にんじん	えだまめ、だいこん キャベツ、しめたけ きゅうり、コーン、ねぎ	米、はとむぎ でんぶん さとう、こむぎこ	米油 オリーブ油		
20金	牛乳 ごはん	ショーロンポー だいこんサラダ すぶた		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん、たまねぎ きゅうり、コーン、たけのこ しょうが、ほししいたけ	米、パインのかんづめ こむぎこ、じやがいも さとう、でんぶん、はるさめ	ごま 米油		
23月	☆ ☆ ☆ 天皇誕生日 ☆ ☆ ☆										
24火	牛乳	ソフトめんミートソース きなこむしパン キャベツとベーコンのスープ		ぶたにく きなこ、ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、しょうが にんにく、コーン キャベツ、ほししいたけ	ソフトめん さとう、米 でんぶん	米油 ごま		
25水	牛乳 ごはん	キャベツいりとりつくね にんじんしりしり あおなのみそしる		とりにく、みそ ツナ、あつあげ たまご	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう、でんぶん じやがいも	米油 ごま油		
26木	牛乳 ごはん	ふくらぎのてりやき はりはりあえ いなかじる ヨーグルト		ふくらぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	きりぼしだいこん きゅうり、ねぎ しょうが、ほししいたけ はくさい、ごぼう	米 さとう	ごま		
27金	牛乳 ごはん	チキンなんばん ゆかりあえ ちゃんこじる		とりにく みそ	ぎゅうにゅう みずな	にんじん みずな	キャベツ、ほししいたけ きゅうり、たまねぎ だいこん、ねぎ	米 でんぶん さとう	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。

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。



## 2月19日(金) 給食レシピ 「こぎつねごはん」



### ☆材料(4人分)

鶏ひき肉 ……40g 料理酒 ……2g  
うすあげ ……20g 砂糖 ……2g  
にんじん ……15g みりん ……2g  
むき枝豆 ……12g しょうゆ ……大さじ1/2  
ごはん ……600g 塩 ……1g

### ☆作り方

- うすあげを下茹でし、油を抜く。
- うすあげ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- 鶏ひき肉とにんじんを少ない水で煮る。
- ③④にうすあげと、むき枝豆調味料を入れ煮汁が少なくなるまで煮る。
- ごはんと④を混ぜる。

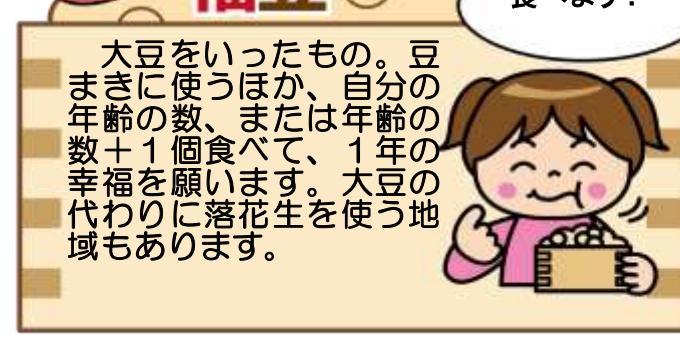
### 1年の幸福を願う「節分」の行事

#### 節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで  
食べよう！



2026年の  
恵方は  
「南南東」

