



# 3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

2026年

日 曜	よてい	お知らせ	食 品 名					
			(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(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とになる食品			
2月	牛乳	カレーライス ツナのわふうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ、コーン だいこん、きゅうり	米 じゃがいも	米油 カレールウ ごま
3日	火	おはなのハンバーグ なのはなのバターいため とうふとたまごのスープ さくらゼリー	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ	パン、米 さとう でんぷん ゼリー	バター
4日	水	さばのしおやき こまつなのこんぶあえ こめこのわふうシチュー いよかん	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	もやし、しめじ たまねぎ、いよかん れんこん はくさい	米 米こ	
5日	木	ニラいりあつやきたまご ビーフンソテー チンゲンサイのスープ	たまご ぶたにく とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ	たまねぎ、もやし ほししいたけ しょうが、キャベツ	米 さとう ビーフン	米油 ごま油
6日	金	ゴロっとおまめのコロッケ ごまドレッシングサラダ きのこじる	ひよこまめ、ぶたにく あかいんげんまめ、あつあげ あおえんどうまめ、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、ねぎ コーン、えのきたけ、しめじ	米 じゃがいも こむぎこ、パンこ	米油 ごま
9日	月	さけのみそマヨネーズやき ブロッコリーのごまあえ だいこんとあつあげのみそしる	さけ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ、ねぎ だいこん えのきたけ	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま
10日	火	スパゲッティナポリタン はくさいとコーンのスープ	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、はくさい にんにく、コーン しょうが、ほししいたけ	パン スパゲッティ	米油
11日	水	ホイコーロー チーズいりこふきいも ワントンスープ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ニラ	にんにく、しょうが キャベツ、ねぎ たまねぎ、もやし	米 さとう、ワントン じゃがいも	米油 ごま油
12日	木	スパニッシュオムレツ あおなとコーンのソテー ミネストローネ	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、もやし コーン、キャベツ セロリ、にんにく	米 じゃがいも マカロニ	米油
13日	金	クリスピーチキン なっとうのくみそいため キムチじる ミルメーク	とりにく、とうふ なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	にんにく、もやし たまねぎ、えのきたけ ねぎ、だいこん しょうが	米 こむぎこ コーンフレーク パンこ、さとう	米油
16日	月	あかうおのかばやき ゆかりあえ すましじる おいわいクレープ	たまご、あぶらあげ あかうお とうふ、とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん	だいこん、ごぼう きゅうり、しめじ はくさい、しいたけ えのきたけ、いちご	米 でんぷん さとう、米こ みずあめ	米油 ごま
18日	水	にくだんご きりほしだいこんのナムル はっぼうさい	ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし、はくさい、ほししいたけ きゅうり、たけのこ、たまねぎ きりほしだいこん、しょうが、ねぎ	米 さとう でんぷん	ごま ごま油 米油
19日	木	とりにくとだいずのみそがらめ こまつなのかきすしょうゆあえ すりみじる	とりにく、とうふ だいず、すりみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ	米 でんぷん さとう、みずあめ	米油 ごま
20日	金							
23日	月	ぶたどん じゃがいものみそしる あじつけこざかな	ぶたにく、みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん グリーンピース	ごぼう、ねぎ たまねぎ もやし	米 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。

3月4日(水)給食レシピ

## 「米粉の和風シチュー」

### ☆材料(4人分)

- 鶏肉 … 60g
- 玉ねぎ … 1/2個
- にんじん … 1/2本
- れんこん … 100g
- しめじ … 1/4株
- 白菜 … 160g
- サラダ油 … 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2 } A
- みそ … 20g
- 牛乳 … 160cc
- 米粉 … 20g

### ☆作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、白菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、火をつける。そこへ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、れんこん、しめじを順に炒める。
- ③白菜を入れ、ひたひたの水で煮る。
- ④Aを入れ調味する。
- ⑤牛乳(一部残す)を入れる。
- ⑥米粉と残した牛乳を混ぜて⑤に入れる。
- ⑦とろみがでたら火を止める。



## ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

