

# 4月給食だより

2022年

朝日町立さみさと小学校

曜	よていじんぎ	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			
♪ にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて ♪									
8金	牛乳 せきはん	あかうおのかばやき なのはないため すましじる おいわいクレープ		とうにゅう あかうお たまご、あずき とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	なのはな にんじん みつば	いちご キャベツ えのきたけ	米、もち米 さとう、みずあめ 米こ、でんぷん	米油 ごま
11月	牛乳 ごはん	かにたまあんかけ リャンパンサンスー あつあげのちゅうかに		たまご かに、ぶたにく とりにく、あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、きゅうり、ほしいたけ ねぎ、キャベツ、しょうが、もやし しいたけ、にんにく、たまねぎ	米 でんぷん さとう、はるさめ	ごま油 米油
12火	牛乳 コッペン パン	ポイルウインナー かいそうサラダ はるのシチュー	ポイルウインナー 一人2ほん	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	キャベツ、ホールコーン きゅうり たまねぎ	パン さとう、米こ じゃがいも	ごま油 なまクリーム
13水	牛乳 ごはん	ハンバーグケチャップソースがけ こふきいも やさいスープ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	米 パンこ さとう、じゃがいも	米油
14木	牛乳 ごはん	さつまあげのさんみやき ごもくきんぴら かきたまじる		さつまあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが、たまねぎ ねぎ、ほしいたけ ごぼう、れんこん	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま
15金	牛乳 ごはん	さけのてりやき マカロニサラダ わかたけじる		さけ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり、たけのこ キャベツ、ねぎ ホールコーン	米 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ
18月	牛乳 ごはん	あげはるまき きりぼしだいこんのピリからいため はるキャベツのみそじる		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、きりぼしだいこん キャベツ、しめじ しょうが	米 こむぎこ、米こ、さとう はるさめ、でんぷん	米油 ラード ごま、ごま油
♪ まめなけ！ランチ ♪									
19火	牛乳 コッペン パン	とりにくのコーンフ레이크やき まめなけサラダ ハトムギいりミネストローネ		とりにく <b>だいず</b> ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく、キャベツ しょうが、たまねぎ えだまめ、セロリ	パン、さとう コーンフ레이크 <b>はとむぎ</b> 、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ バター 米油
20水	牛乳 ごはん	ふくらぎのたつたあげ ミルクおから だいこんとあおなのみそじる		ふくらぎ、うすあげ おから、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ ごぼう、ねぎ ほしいたけ、だいこん	米 でんぷん さとう	米油
21木	牛乳 ごはん	えびシューマイ なつとうのくみそいため おやこに		とりにく、こうやどうふ えび、みそ、たまご すりみ、なつとう、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ、たけのこ ねぎ、ほしいたけ しょうが	米 パンこ、じゃがいも さとう、でんぷん	米油 ラード
22金	牛乳 カレー ライス	ヨーグルトサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ バナナ	米、ほしぶどう ゼリー、じゃがいも <small>もも・みかん・パインのかんづめ</small>	米油 カレールウ
25月	牛乳 ごはん	チーズいりオムレツ グリーンサラダ とうにゅうスープ		たまご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、しめじ ホールコーン	米 さとう マカロニ	米油
26火	牛乳 こがた パン	やきうどん ちくわのいそべあげ あおなととうふのスープ	ちくわの いそべあげ 一人2こ	ぶたにく、ちくわ かまぼこ、とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ ほしいたけ、もやし ねぎ	パン、うどん こむぎこ	米油 ごま油
27水	牛乳 ごはん	さばのみそに ゆかりあえ あげじゃがいものそぼろに		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	米油
28木	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ やさいのしおこんぶあえ ぶたじる		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ	たまねぎ、だいこん キャベツ、はくさい きゅうり、ねぎ、しょうが	米 パンこ でんぷん、こむぎこ	米油 ラード
29金	○ ○ ○ ○ し ょ う わ の ひ ○ ○ ○ ○								

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。

☆都合により献立を変更する場合があります。

## 「まめなけ！ランチ」について☆

「まめなけ～？」という言葉を知っていますか？これは朝日町の方言で「元気ですか？」という意味です。朝日町の学校給食を食べて、子どもたちに元気に学校生活を送ってほしいという思いから、毎月19日の食育の日（学校がお休みの場合はその前後の日）に「まめなけ！ランチの日」を実施しています。

「まめなけ！ランチの日」には、次のことをポイントにした給食をお届けします。

- ①朝日町や富山県内でとれた旬の食材を使用する。
- ②「まめなけ」にちなんで、豆を使ったおいしい料理を提供する。

地場産食材の紹介や栄養についてもお知らせしていきますので、残さず食べて、みんなで「まめ（元気）」になりましょう！

## 4月のまめなけ！ランチレシピ 「まめなけサラダ」

【材料】(4人分)

- 乾燥大豆 ……20g
- (または蒸し大豆 ……40g)
- 冷凍むき枝豆 ……40g
- キャベツ ……140g
- にんじん ……25g
- 乾燥ひじき ……2g
- 柿酢しょうゆ ……大さじ1

【作り方】

- ① 乾燥大豆を一晩水に浸ける。乾燥ひじきも水で戻す。
- ② キャベツ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②冷凍枝豆をゆでて、水冷する。
- ④ 水をよく切ったら柿酢しょうゆで和える。