



5月給食たより



2022年

朝日町立さみさと小学校

曜	よていひんだて		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		
2月	牛乳 ごはん	タンドリーチキン やさいのバターいため ポテトスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト、パセリ ほうれんそう にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、ホールコーン たまねぎ、しめじ	米 でんぷん じゃがいも	バター
3日(火)「けんぽうきねん日」			4日(水)「みどりの日」			5日(木)「こどもの日」			
6金	牛乳 ごはん	アジフライ はりはりあえ いなかじる		アジ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん しょうが、だいこん ねぎ、きゅうり	米、しらたまもち パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	米油 ごま
9月	牛乳 ごはん	ポイルウインナー ポテトサラダ カレースープ	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	にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ ホールコーン、セロリ、なす にんにく、しょうが、しめじ	米 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 米油 カレールウ
10火	牛乳 ごはん	ぶたにくとアスパラのちゅうかいため ミニトマト はるさめととうふのスープ		きなこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ミニトマト	たけのこ、もやし、しょうが にんにく、はくさい ねぎ、ほししいたけ	パン さとう、はるさめ でんぷん	米油 ごま油
11水	牛乳 ごはん	さばのしおやき あおなのごまあえ とりごぼうじる		うすあげ さば とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ、ごぼう、ねぎ キャベツ、だいこん もやし、ほししいたけ	米 さとう	ごま
12木	牛乳 ごはん	チーズカップエッグ ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ		たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ、トマト	キャベツ ホールコーン セロリ、たまねぎ	米 じゃがいも さとう	米油 ごま
13金	牛乳 ごはん	コロケ スタミナなっとうあえ たまごいりワタンスープ		ぶたにく なっとう たまご、みそ	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん	たまねぎ、ねぎ キャベツ、もやし はくさい、ほししいたけ	米、ワンタン、さとう じゃがいも、パンこ こむぎこ、でんぷん	ラード 米油 ごま油
16月	牛乳 ごはん	やきししゃも やさいのおかかあえ にくじゃが	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん グリーンピース	はくさい もやし たまねぎ、ほししいたけ	米 じゃがいも さとう	米油
17火	牛乳 ごはん	みそラーメン やきぎョーザ だいこんとブロッコリーのサラダ	やきぎョーザ 一人2こ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん ブロッコリー	もやし、ホールコーン たまねぎ、ねぎ、だいこん しょうが、にんにく、キャベツ	パン、ちゅうかめん こむぎこ、さとう でんぷん	ラード ごま油、ごま 米油
18水	牛乳 ごはん	おこめとポテトのささみカツ たまごとビーフンのいためもの なめこじる		とりにく とうふ、たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	たまねぎ、キャベツ ほししいたけ なめこ、ねぎ	米、ビーフン じゃがいも、米パンこ でんぷん、さとう	米油 ごま油
♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪									
19木	牛乳 たんぼ アートまい ごはん	まめなけカレー かきすドレッシングサラダ オレンジ	オレンジ 一人2きれ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが、オレンジ セロリ、たまねぎ、キャベツ ホールコーン、きゅうり	米 たんぼアート米 じゃがいも	米油、ごま カレールウ オリーブオイル
20金	牛乳 ごはん	ミートオムレツ フレンチサラダ チンゲンサイととうふのスープ		たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しめじ キャベツ、ホールコーン きゅうり	米 みかんのかんづめ ほしぶどう、さとう	米油
23月	牛乳 ごはん	とりにくのてりマヨやき ゆかりあえ あつあげとじゃがいものみそしる		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく、きゅうり だいこん、もやし はくさい、ねぎ	米 さとう じゃがいも	米油 ノンエッグマヨネーズ
24火	牛乳 ごはん	とうふナゲット ごぼうサラダ ミルクコーンスープ		とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん いんげん	たまねぎ、ほししいたけ ごぼう、きゅうり キャベツ、ホールコーン	パン でんぷん さとう、じゃがいも	米油 ごま、バター ノンエッグマヨネーズ
25水	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ にくどうふ		あかうお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ、えのきたけ たまねぎ、ごぼう、ねぎ	米 さとう	米油 ごま
26木	牛乳 ごはん	チーズいりツナオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ		たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく キャベツ、しめじ ホールコーン	米 さとう じゃがいも	米油
27金	牛乳 ごはん	にくだんご バンバンジーサラダ はっぼうさい		とりにく、ぶたにく うずらのたまご いか、えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、たけのこ にんにく、ほししいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、しょうが	米 でんぷん さとう	ラード 米油、ごま油 ごま
30月	牛乳 ごはん	いかのねぎしおやき さんしょくおひたし ぶたにくとだいずのいそに		いか、ぶたにく あつあげ、さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん いんげん	しょうが、にんにく キャベツ、れんこん ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま
30火	牛乳 ごはん	ソースやきそば ショーロンポー トマトとレタスのスープ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	キャベツ、しいたけ たまねぎ、もやし、レタス たけのこ、ホールコーン	パン、やきそばめん はるさめ、こむぎこ でんぷん	ラード 米油

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。



給食のお米は「富富富」です!

今年度も県とJA中央会のご協力で、毎日、朝日町産「富富富」のごはんを学校給食で食べることができます。

富富富は「うまみ。あまみ。ふと香る。ほほえむうまさ、富山から。」というキャッチフレーズが付けられており、富山県のきれいな水、豊かな大地で育った、おいしくて甘く、食べると思わず笑顔がこぼれるお米です。また、冷めても硬くなりないので最後までおいしく食べることができます。

おいしい富富富を食べて、元気を満タンにしましょう!



19日「たんぼアート米」の紹介

夏から秋にかけて、舟川新地区ではたんぼアートを見ることが出来ます。たんぼアートの稲は、黒・赤・緑色をした古代米の稲が植えられています。

古代米は普通のお米より生命力が強く、また、体をサビさせないポリフェノールも多く含まれています。

おいしく食べて健康な体を作りましょう。