



1月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜 日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きま	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・麺・砂糖	6群 油など
7 木	お弁当の日 (小国小休業日のため)						
8 金	豚丼 もやしの味噌スープ バナナ	豚もも肉 味噌	鶏ひき肉 牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが もやし 干しいたけ	糸こんにゃく グリーンピース 白菜 ねぎ バナナ	ごはん 砂糖
12 火	ごはん ほうれん草の磯辺和え 新春紅白ゼリー	さんまごま味噌煮 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 七草	もやし かぶ 大根 干しいたけ	ごはん すいとん 新春紅白ゼリー	
13 水	コッパパン 赤大根とツナのサラダ あさりと白菜のシチュー	鶏もも肉 ツナ あさり	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 赤大根 グリーンピース	大根 きゅうり 白菜 ぶなしめじ	コッパパン 小麦粉 オリーブ油 無塩バター
14 木	ごはん 切り干し大根の中華サラダ 豚キムチ鍋	黒豚しゅうまい ロースハム 豚こま肉	味噌 木綿豆腐 牛乳	にんじん にら	きゅうり 白菜 大根	切り干し大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油 白ごま
15 金	ごはん 五目さんびら	さば 打ち豆	油揚げ 味噌 牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	ごぼう 板こんにゃく 白菜	ごはん 砂糖 かたくり粉 油
18 月	ごはん ほうれん草のおかか和え おばあちゃんのかぶ汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌	かつお節 打ち豆 牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが かぶ もやし すいき	ごはん 砂糖 はちみつ オリーブ油	
19 火	地産地消の日		さわら ロースハム 生揚げ	西京味噌 牛乳	にんじん	大根 きゅうり しょうが りんご	赤大根 ねぎ 干しいたけ ごはん 里いも
20 水	食パン ゆで花野菜のごま和え あさり入りミネストローネ アップルジャム	豚ひき肉 ベーコン あさり	牛乳 バルメザンチーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ グリーンピース カリフラワー セロリー にんにく	とうもろこし にんにく キャベツ	食パン かたくり粉 砂糖 マカロニ じゃがいも アップルジャム 白ごま 無塩バター
21 木	ごはん しゅんぎくとツナのマヨ和え 白菜と豆腐の味噌汁	いわし ツナ 油揚げ	味噌 木綿豆腐 味噌 牛乳	春菊 にんじん	もやし 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん ノンエッグ マヨネーズ 白ごま	
22 金	ごはん しそドレッシングサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉 白大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	にんにく	ごはん 小麦粉 アセロラゼリー 油 無塩バター
25 月	ごはん 緑の野菜のかぼちゃコロッケ マーボー春雨 わかめスープ	豚ひき肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しょうが グリーンピース	ぶなしめじ にんにく ねぎ	ごはん 砂糖 緑豆春雨 コロッケ 油 ごま油
26 火	ごはん 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 ひじきの炒り煮 キャベツと豆腐の味噌汁	味噌ほうれん草入り 厚焼玉子 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき 味噌	にんじん	ごぼう 板こんにゃく キャベツ	グリーンピース ねぎ	ごはん 砂糖 油
27 水	米粉コッパパン パリパリ春巻 カレーうどん ソファール (プレーン)	豚こま肉	牛乳 ソファール	にんじん	玉ねぎ グリーンピース	にんにく パリパリ春巻	米粉パン 干しうどん 油
28 木	雪若丸ごはんの日		さば 味噌煮 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 ぶなしめじ 干しいたけ	ごはん 砂糖 白ごま
29 金	炒り豆腐丼 大根の味噌汁	木綿豆腐 油揚げ 豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし たけのこ ねぎ	ごぼう 干しいたけ 大根	ごはん 砂糖 かたくり粉 油 ごま油

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。

★本文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。

★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、毎月19日頃は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食材を使うようにして下さっています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！