



2月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの 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・めん・砂糖	6群 油など
1月	ごはん いわしごま味噌煮 鶏ごぼうマヨサラダ なめこ大根の味噌汁	いわしごま味噌煮 鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ 大根	きゅうり なめこ 玉ねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ
2月	節分献立 手巻き寿司 大根とキャベツのみみ漬け もやしの味噌スープ 福豆	厚焼玉子 大豆 豚味噌ステーキ 鶏ひき肉 味噌	牛乳 焼きのり 塩こんぶ		きゅうり キャベツ しょうが 白菜	たくあん漬け 大根 干しいたけ もやし	ごはん
3月	コッペパン ハンバーグケチャップソースかけ ゆて花野菜のマヨ和え パンブキンスープ ネーブル	ミートハンバーグ	牛乳 ベシャメルルー 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	カリフラワー 玉ねぎ ネーブル	コッペパン 砂糖 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	
4月	ごはん さば竜田の照りかけ もやしと小松菜のお浸し 五目野菜の旨煮汁	さば 鶏もも肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう 板こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉 しいも	油
5月	ごはん 鶏の唐揚げ 切り昆布煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏もも肉 さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ほそめこんぶ わかめ	にんじん	ごぼう にんにく 玉ねぎ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油
8月	ごはん さんまかつお節煮 貝だくさんさんびら 吉野汁	さんまかつお節煮 さつま揚げ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	ごぼう えのきたけ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉 しいも	白ごま 油 ごま油
9月	ごはん 松風焼き キャベツとツナの和風和え なめこ汁	鶏ひき肉 卵 味噌 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根	ごはん 砂糖 パン粉	白ごま
10月	バレンタイン献立 食パン 白身魚フライソースかけ せんキャベツ 貝だくさんシチュー ふわっとショコラもち	白身魚フライ ベーコン	牛乳 ベシャメルルー	にんじん	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	食パン じゃがいも コーンスターチ ふわっとショコラ	無塩バター 油
11月							建国記念日
12月							
15月	ごはん さんまの南蛮漬け ほうれん草の磯辺和え コーン入りかき玉汁	さんま 卵	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん	ねぎ とうもろこし たけのこ	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油
16月	高野豆腐のそぼろ丼 大根と小松菜の味噌汁 はるか	豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ ごぼう はるか	ごはん 砂糖 油	
17月	コッペパン 鶏のハニーマスタード焼き ツナのマヨ和え マカロニ入りミネストローネ	鶏もも肉 味噌 ツナ ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	コッペパン はちみつ マカロニ じゃがいも 無塩バター	オリーブ油
18月	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の辛子和え なめこのみぞれ汁	さけ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根	ごはん しいも 白ごま	オリーブ油
19月	地産地消の日 わかめごはん 厚焼玉子 わらびの煮付け 貝だくさん豚汁	厚焼玉子 豚こま肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	わらび 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油
22月	野菜あんかけチャーハン 中華玉子スープ パナナ	豚こま肉 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん	白菜 たけのこ しょうが きくらげ ねぎ パナナ	ごはん かたくり粉	油 ごま油
23月							天皇誕生日
24月	食パン タンドリーチキン 甘夏柑とレタスのサラダ 肉団子のクリームスープ	鶏もも肉 ミートボール	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ブロッコリー にんじん	にんにく レタス 玉ねぎ	食パン コーンスターチ	油 無塩バター
25月	ごはん ホキの西京焼き にんじんのしりしり 鶏ごぼう汁	ホキ 西京味噌 ツナ 炒り玉子 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 油	
26月	雪若丸ごはんの日 雪若丸ごはん 根菜入りメンチカツ かんぴょうのごま和え 玉ねぎの味噌汁	根菜入りメンチカツ 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ かんぴょう	ごはん 砂糖 油 白ごま	

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆本文字は小国でとれたおいしい食材が届け予定です。
◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町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！