

3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す	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
1 月	ごはん 大根のごまサラダ パリパリ春巻 小松菜とえのきの味噌汁	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐	油揚げ 味噌 牛乳	にんじん 小松菜	パリパリ春巻 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖	白ごま油 ごま油
2 火	ひなまつり献立 ちらし寿司 手まりふとみつばのすまし汁	むきえび こうや豆腐 鶏むね肉	錦糸玉子 牛乳 こんぶ	みつば	かんぴょう ぶなしめじ 干しいたけ 大根	ごはん 砂糖 てまりふももゼリー	
3 水	あさり入りトマトソースパゲティ しそドレッシングサラダ	あさり	牛乳	トマト にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油
4 木	水中小リクエスト給食 ごはん 大根とツナの和えもの 揚げ鶏のレモン漬け わかめスープ	鶏もも肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 きゅうり ねぎ 大根 ぶなしめじ	ごはん 砂糖 かたくり粉	白ごま油
5 金	小国中リクエスト給食 ごはん 白玉フルーツポンチ おかあさんのカレーライス	豚こま肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	玉ねぎ 缶詰パイナップル マンゴー にんにく 缶詰みかん リンゴジュース	ごはん 白玉 じゃがいも	油
8 月	小国中リクエスト給食 ごはん ほうれん草のおひたし 松風焼き けんちん汁	鶏ひき肉 味噌 卵 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし 大根 しょうが ねぎ 干しいたけ	ごはん パン粉 砂糖 里いも	白ごま
9 火	小国小リクエスト給食 ごはん キャベツと鶏の和えもの 白身魚フライ わらびとじゃがいもの味噌汁	白身魚フライ 鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり わらび	ごはん じゃがいも	油
10 水	【3年生は給食なし お弁当の日】 あったかなめこうどん ゆでたまごオーロラソース せんキャベツ	鶏むね肉 油揚げ 卵	牛乳		大根 ねぎ なめこ キャベツ	うどん	ノンエッグ マヨネーズ
11 木	ごはん 五目きんぴら 野菜ミックス肉団子 野菜の中華スープ	野菜ミックス肉団子 豚こま肉	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	ごぼう 板こんにゃく キャベツ たけのこ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油
12 金	小国小リクエスト給食 ごはん ナムル 地鶏のチキンカレー	地鶏もも肉 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし にんにく きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	白ごま油
15 月	卒業おめでとく献立 三色丼 お祝いいちごのジュレ	鶏ひき肉 炒り玉子 絹ごし豆腐 なると	牛乳 こんぶ	ほうれん草 みつば	しょうが 	ごはん 砂糖 いちごのジュレ	ごま油 白ごま

★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。

★太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おいしく味わって食べましょう！