



1月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国中学校

日 曜日	献立 ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
6金	れんこんしゅうまい マーボー春雨 豆腐とわかめの中華スープ 型抜きチーズ ごはん	れんこんしゅうまい ぶたひきにく みそ なたと きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん りよくとうはるさめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	にんじん	たけのこ しょうが グリーンピース ねぎ ぶなしめじ にんにく
9月	成人の日						
10火	鶏の塩唐揚げ れんこん入り金平 わらびとじゃがいものみそ汁 ごはん	とりももにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	こまあぶら しろいりこま あぶら	にんじん ピーマン	にんにく れんこん わらび ごぼう こんにゃく ねぎ
11水	トマトミートオムレツ コールスローサラダ ポトフ いちごジャム ごはん	トマトミート オムレツ ぶたももにく	ぎゅうにゅう	こめごはん さとう じゃがいも いちごジャム	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース とうもろこし かぶ
12木	ハヤシライス 大根とチキンのサラダ ぼんかん ごはん	ぶたこまにく とりささみ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ドレッシング	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム だいこん ぼんかん あかだいこん
13金	ぶりフライ 塩昆布和え 白玉雑煮 ごはん	ぶりフライ とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん しらたまもち	あぶら しろいりこま	こまつな にんじん	もやし ごぼう ねぎ だいこん 糸こんにゃく ほししいたけ
16月	松風焼き じゃこの和えもの スキー汁 ごはん	とりひきにく みそ ぶたこまにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん さとう パン さつまいも	しろいりこま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ
17火	ほっけの昆布醤油干し ピンスサラダ キャベツのみそ汁 わかめ ごはん	ほっけのこんぶ しょうゆほし しろうだいず あおだいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん	しろいりこま しろすりこま	にんじん	ぎゅうり キャベツ ねぎ とうもろこし えのきだけ
18水	ハムチーズカツ わかめサラダ 白菜のクリームスープ 食パン	ハムチーズカツ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょくパン こめこ	あぶら	にんじん パセリ	もやし はくさい たまねぎ きゅうり ぶなしめじ
19木	豚キムチ丼 肉団子のスープ はるか ごはん	ぶたこまにく いりたまご とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら こまあぶら しろいりこま しろすりこま	チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい はくさいキムチ ほししいたけ はるか
20金	地産地消の日 さばの竜田揚げ わらびの田舎煮 ほうれん草のみそ汁 ごはん	さば なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにゃく わらび えのきだけ
23月	白身魚のいねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 白菜と豆腐のみそ汁 ごはん	たらフライ あぶらあげ だいず もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう	あぶら	にんじん	ねぎ ごぼう はくさい グリーンピース こんにゃく ほししいたけ
24火	筑前煮 かきたま汁 納豆 ごはん	とりももにく とりももにく きぬごしどうふ たまご なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん きぬさや ほうれんそう	れんこん ごぼう ほししいたけ えのきだけ たけのこ こんにゃく
25水	じゃがいものミートソース ジュリエンスープ 県産ヨーグルト コッパ パン	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	コッパパン じゃがいも	あぶら オリーブ オイル	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく マッシュルーム グリーンピース
26木	野菜ミックス肉団子 磯辺あえ 石狩汁 雪若丸 ごはん	にくだんご さけ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう やきり	ごはん(雪若丸) じゃがいも	バター	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ だいこん とうもろこし
27金	ポークカレー 大根とツナのサラダ はるか ごはん	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり はるか グリーンピース だいこん あかだいこん
30月	鶏肉のきじ焼き ほうれんそうのごま和え 具だくさんみそ汁 ごはん	とりももにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	しろすりこま	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ もやし こんにゃく ぶなしめじ
31火	白身魚のチリソース 春雨サラダ サンフランタン ごはん	ホキ ロースハム とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら こまあぶら しろいりこま	にんじん ばんのうねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく もやし ねぎ きくらげ ほししいたけ

春の七草

1月7日は七草。日本では、1300年あまり昔の奈良時代から、雪の間から出た新芽を食べて植物の生命力をいただく若菜摘みの風習があり、多くの歌が詠まれています。
 「君がため 春の野に出でて 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」(百人一首より)
 ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れますように。そのために、若菜を摘んで食べさせよう。」という意味があります。今年も1年の健康を願って、七草を食べてみませんか？

