



2月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

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	
		おもに体をつくるはたらき		おもに力のもとになるはたらき		おもに体の調子を整えるはたらき		
1水	セルフサンドイッチ レタスと肉団子のスープ 白玉フルーツポンチ 食パン	ツナ とりにくだんご	ぎゅうにゅう スライス チーズ わかめ	しょくパン しらたまだんご	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし レタス ぶなしめじ パイン みかん もも りんご ラフランス	
2木	三色丼 根菜のごま汁 バナナ ごはん	とりひきにく いりたまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら 白いりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ごんにゃく ねぎ バナナ	
3金	鶏の蒲焼き れんこん入り金平 親子汁 福豆 ごはん	いわし さつまあげ とりももにく たまご いりだいす	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ 節分	あぶら ごまあぶら 白いりごま	にんじん ピーマン きぬさや	しょうが れんこん たまねぎ ごぼう ごんにゃく ほししいたけ	
6月	五目野菜肉団子 磯香和え すき焼き風煮 ごはん	五目野菜肉団子 ぎゅうももにく やきどうふ	ぎゅうにゅう やきのり	ごはん さとう やきふ		ほうれんそう にんじん しゅんぎく	もやし ごんにゃく えのきたけ はくさい ねぎ	
7火	鯖と大豆のごま味噌がらめ 沢煮わん ぼんかん ごはん	まぐろ 青だいす みそ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 白いりごま	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ ぼんかん とうもろこし だいこん ほししいたけ	
8水	鶏肉のクリームソース 温野菜 ベーコンと白菜のスープ コッパ パン	とりももにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッパパン こめこ じゃがいも	むえんバター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム はくさい ぶなしめじ	
9木	ボークカレー アスパラ菜のサラダ 県産ヨーグルト ごはん	ぶたももにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら 白いりごま ごまあぶら	にんじん アスパラな	たまねぎ グリンピース とうもろこし にんにく もやし	
10金	さわらの西京焼 ごぼうサラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 ごはん	さわら さいきょうみそ とりささみ あつあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	
13月	お弁当の日 (小国小振替休業日のため)							
14火	ハンバーグケチャップソース 花野菜サラダ かぼちゃのクリームスープ ふわっとショコラもち 華やか ごはん	ハンバーグ とりむねにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ゆきのパスタ こめこ ショコラもち	あぶら むえんバター	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	カリフラワー たまねぎ マッシュルーム	
15水	デリコンカン スコッチブロス はるか いちごジャム 食パン	白だいす ぶたひきにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも おおむぎ ジャム	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ かぶ にんにく はるか	
16木	さばの竜田揚げ 切干大根煮 わらびの味噌汁 ごはん	さば あぶらあげ さつまあげ 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 ごまあぶら 白いりごま	にんじん いんげん	しょうが きりほしだいこん ごんにゃく えのきたけ ねぎ だいこん ごんにゃく きゅうり	
17金	あったかごろうおでん 五つ納豆 大学芋 ごはん	やきちくわ あつあげ さつまあげ うすらたまご なっとう かつおぶし ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	にんじん	だいこん ごんにゃく きゅうり	
20月	鶏のハニーマスタード焼き ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 ごはん	とりももにく みそ あぶらあげ やきちくわ うちまめ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん はちみつ さとう やきふ	オリーブ オイル あぶら	にんじん こまつな	ごぼう もやし ごんにゃく ぶなしめじ	
21火	ビビンバ 豆腐とわかめの中華スープ はちみつレモンゼリー ごはん	ぎゅうももにく きんしたまご きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら 白いりごま	ほうれんそう にんじん	ぜんまい にんにく たけのこ ねぎ もやし	
22水	フィッシュバーガー ミネストローネ はるか パンズ パン	たらフライ 白だいす ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パンズパン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブ オイル	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	キャベツ セロリー はるか たまねぎ にんにく	
23木	天皇誕生日							
24金	れんこんしゅうまい 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎの味噌汁 ごはん	れんこんしゅうまい ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら 白すりごま	カレーピーマン にんじん	しょうが ほししいたけ わらび たまねぎ えのきたけ	
27月	ほっけの昆布醤油干し 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜とえのきの味噌汁 ごはん	ほっけこんぶ しょうゆほし とりひきにく こうやどうふ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ぼんどうねぎ こまつな	しょうが えのきたけ ほししいたけ	
28火	チキン南蛮 ポイル野菜 すまし汁 雪若丸 ごはん	とりむねにく たまご かまぼこ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	雪若丸ごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	パセリ にんじん アスパラな ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ	