



3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
1水	 しよくパン 献立 汁水小中リクエスト 照り焼きハンバーグ ★ポテトサラダ コンソメスープ	ミートハンバーグ みそ ロースハム ウィンナー	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ カリフラワー
2木	 揚げ鶏のレモン漬け 大根サラダ ★玉子スープ ★いちご ごはん	とりももにく ささみ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	レモン きゅうり えのきたけ だいこん たまねぎ いちご
3金	 ちらし寿司 沢煮わん 桜もち ごはん	こうやどうふ えび たまご ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん くろまい さとう さくらもち		みつば にんじん ほうれんそう	かんびょう ごぼう たけのこ ほししいたけ だいこん えのきたけ
6月	 ★ハムチーズカツ れんこん入り金平 ★わらびとじゃが芋の味噌汁 ★県産ヨーグルト たかきび ごはん	ハムチーズカツ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん たかきび さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら 白いりごま	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく ぶなしめじ れんこん わらび ねぎ
7火	 ★松風焼き ★春雨和え キャベツと豆腐の味噌汁 ごはん	とりひきにく みそ ロースハム もめんどうふ あぶらあげ ソーセージ だいた ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ はるさめ	白いりごま こまあぶら	にんじん	たまねぎ もやし きくらげ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ
8水	 焼きソーセージ(短角牛) ポイル野菜 ミネストローネ 不知火 コッパン	ソーセージ だいた ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	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 しらぬひ たまねぎ にんにく
9木	 ★鮭の塩焼き ひじきとじゃがいもの煮物 白菜と厚揚げの味噌汁 型抜きチーズ ごはん	さけ さつまあげ うちまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	こんにゃく ほししいたけ はくさい ねぎ
10金	 小国中3-1リクエスト ヒレカツ ★コールスローサラダ ★吉野汁 ★アセロラゼリー ごはん	ヒレカツ とりももにく	ぎゅうにゅう	ごはん さといも かたくりこ アセロラゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし だいこん ねぎ
13月	 小国中3-2リクエスト ★ちぎり梅ごはん きのこ入りシューマイ ★磯香和え ★具だくさん豚汁 ごはん	きのこ入りシューマイ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり あげちりめん	ごはん じゃがいも さとう	白いりごま	ほうれんそう にんじん	だいこんみそづけ うめほし ごぼう ねぎ もやし だいこん ほししいたけ
14火	 卒業お祝いごんだて 豚肉のアップルソース 温野菜の添え物 すまし汁 ★オレンジシャーベット ごはん	ぶたロース きぬこどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう サクラパスタ やきふ シャーベット		にんじん ブロッコリー みつば	にんにく たまねぎ ほししいたけ りんご カリフラワー
15水	 ★カレーライス 海草サラダ 果物 ごはん	ぶたももにく	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん じゃがいも	こまあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし にんにく きゅうり くだもの

リクエスト給食

今年度も3月は、各校のリクエスト給食です。

小国小学校は、家庭科で学んだことの集大成として一人一人献立をたてました。

小国中学校と汁水小中学校では、アンケートの中から人気のメニューを選んでくれました。

リクエスト給食の献立を見て、とても嬉しくなりました。それは、給食室で一から作った

料理や小国町の地場産物を活かした料理がリクエストとして、たくさん上がっていたからです。

毎日いただく給食から、たくさんのお話を聞いて自分の知識を増やしたり、小国町産の良さを

知り、それを選べる力をつけたりできた証拠だと思います。

(「★」は、リクエストが多かった献立です。)



