★太字は小国産食材です！

令和5年度　4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、MILK が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき 5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
7 金	入学式　　2・3年生はお弁当の日						
10 月	ごはん **タコライス** レタスのスープ 甘夏柑	ぶたひきにく ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	**ごはん**	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり とうもろこし　レタス ぶなしめじ　あまなつ
11 火	ごはん 鶏肉のきじ焼き のりマヨサラダ **ほうれん草の味噌汁**	とりももにく ツナ もめんどうふ **みそ**	ぎゅうにゅう のり	**ごはん** さとう	すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが　キャベツ きりぼしだいこん きゅうり　えのきたけ
12 水	ごはん アジ開きフライ かんぴょうのごま和え **具だくさん豚汁**	あじフライ ぶたこまにく 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	あぶら すりごま	にんじん ほうれんそう	かんぴょう　キャベツ ごぼう　だいこん **ほししいたけ**　ねぎ
13 木	ごはん 焼きぎょうざ **マーボー春雨** **中華コーンスープ** 型抜きチーズ	ぎょうざ ぶたひきにく **みそ**	ぎゅうにゅう チーズ	**ごはん** はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	たけのこ　ぶなしめじ しょうが　にんにく グリンピース　たまねぎ とうもろこし　**きくらげ**
14 金	華やかごはん モロナゲット 磯香あえ **吉野汁**	モロナゲット とりももにく	ぎゅうにゅう のり	**ごはん** **さといも** かたくりこ	あぶら	こまつな にんじん	もやし　だいこん えのきたけ　ねぎ
17 月	ごはん 入学・進級おめでとうこんだて **ポークカレー** じゃこのサラダ お祝いいちごゼリー	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう あげちりめん	**ごはん** じゃがいも いちごゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ　にんにく グリンピース　キャベツ とうもろこし　きゅうり
18 火	ごはん 白身魚ﾌﾗｲねぎ醤油かけ **ひじきの炒り煮** **もやしの味噌汁**	タラフライ あぶらあげ **だいず** なまあげ　**みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	**ごはん** さとう	あぶら	にんじん こまつな	ねぎ　ごぼう グリンピース こんにゃく　もやし
19 水	食パン ハンバーグケチャップソース キャロットサラダ 野菜のクリーミィースープ	ハンバーグ ツナ とりももにく	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう こめこ	オリーブオイル バター	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ　レモン とうもろこし　たまねぎ ほんしめじ
20 木	ごはん お花見こんだて **枝豆とゆかりのごはん** **鶏肉のごまみそ和え** **すまし汁** お花見団子	とりにく **みそ** なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	**ごはん** かたくりこ さとう みたらしだんご	いりごま すりごま あぶら	しそ にんじん ほうれんそう	むきえだまめ　しょうが とうもろこし **ほししいたけ**
21 金	ごはん ほっけの昆布醤油干し マカロニサラダ **わらびとなめこの味噌汁**	ほっけこんぶ しょうゆぼし ロースハム　**みそ** もめんどうふ	ぎゅうにゅう	**ごはん** マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	とうもろこし　きゅうり キャベツ　たまねぎ なめこ　ねぎ **わらび**
22 土	お弁当の日(授業参観・PTA総会のため)						
24 月	振替休業日						
25 火	ごはん 鮭メンチカツ 切干大根の和えもの **もやしのみそスープ** 河内ばんかん	さけメンチカツ やきちくわ ぶたこまにく **みそ**	ぎゅうにゅう こんぶ	**ごはん** さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり　もやし たけのこ　にんにく **ほししいたけ** かわちばんかん
26 水	バンズパン ハムチーズカツ ボイル野菜 **具だくさんカレースープ**	ハムチーズカツ ベーコン **だいず**	ぎゅうにゅう	バンズパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ　たまねぎ にんにく
27 木	ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨の和えもの **じゃが芋とわかめの味噌汁**	とりももにく ロースハム あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	**ごはん** さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら いりごま	にんじん ほうれんそう	にんにく　もやし **きくらげ**　ねぎ
28 金	ごはん 地産地消の日 豚肉の生姜焼き丼 **のっぺい汁** バナナ	ぶたこまにく なまあげ	ぎゅうにゅう	**ごはん** じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	カラーピーマン にんじん きぬさや	たまねぎ　にんにく しょうが　たけのこ **ほししいたけ**　**わらび** こんにゃく　バナナ

新入学生のみなさんへ

ご入学　おめでとうございます。
今年度の給食は，10日(月)から始まります。
みなさんは，成長のピークを迎える時期に入ります。体の成長に合わせて，給食も小学校の時と比べて量がグンと増えます。しっかり食べて，勉強にも部活にも頑張れるれる体を作りましょう!!

2年生・3年生のみなさんへ

進級おめでとうございます。
今年度の給食は，10日(月)から始まります。
今年度も，たくさんの料理に出会えることでしょう。苦手な食べ物にも挑戦をして，自分の味覚を広げたいですね。
成長期に必要な栄養をしっかりとって丈夫な体を作りましょう!!