

★太字は小国産食材です！



# 令和6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、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		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		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・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中	
8月	<b>お弁当の日</b>									
9火	麻婆豆腐丼 わかめと野菜の中華スープ ソフール(プレーン)	もめんどうぶ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ にんにく ほししいたけ	たけのこ しょうが もやし	607 27.0 17.2 2.0	764 32.4 20.3 2.5
10水	れんこんしゅうまい 肉じゃが 山菜と厚揚げの味噌汁	れんこんしゅうまい ぶたこまにく なまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		にんじん	グリーンピース わらび ふき ねぎ	たまねぎ ほそだけ えのきたけ	611 21.6 15.1 2.4	808 27.0 17.9 3.2
11木	ミートローフ 温野菜 ベーコンとレタスのスープ のり佃煮	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ごはん パンこ さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん パセリ プロッコリー	とうもろこし グリーンピース ぶなしめじ	たまねぎ レタス	608 24.5 19.7 2.4	785 30.0 23.6 2.9
12金	アジ開きフライ 切り干し大根のごま和え 親子汁 河内晩柑	あじひらきフライ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	あぶら しろすりごま	にんじん ごまつな きぬさや	きりほしだいこん もやし ほししいたけ かわちばんかん	たまねぎ	642 25.9 20.6 2.2	811 31.7 24.7 2.7
15月	ポークカレー チーズサラダ お祝いいちごゼリー	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう チーズ	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 グリーンピース きゅうり	にんにく キャベツ	653 22.0 18.7 2.5	834 26.9 22.2 3.4
入学・進級おめでとう・お花見こんだて										
16火	鶏と三つ葉の混ぜごはん キャベツの磯辺和え 根菜のごま汁 青のり小魚	とりももにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり こざかな	ごはん はちみつ さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	みつば ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ぶなしめじ	ごぼう ねぎ	607 26.3 18.8 2.8	776 32.3 22.0 3.3
17水	ハムチーズカツ ポイル野菜 ミネストローネ	ハムチーズカツ しろだいや ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうパン 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 トマト	キャベツ セロリー	たまねぎ にんにく	669 25.6 28.0 3.3	899 32.0 33.8 4.3
18木	さばサラサ焼き 五目きんぴら キャベツの味噌汁	さばサラサやき さつまあげ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	あぶら しろすりごま	ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	たけのこ キャベツ ぶなしめじ	627 24.1 23.9 2.3	791 28.8 27.7 2.9
19金	鶏肉のごまみぞ和え 沢煮わん バナナ	とりももにく みぞ 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 しろすりごま	にんじん	しょうが とうもろこし だいこん ほししいたけ	えだまめ ごぼう たけのこ バナナ	657 26.8 18.3 1.7	822 33.1 21.6 2.3
22月	ほっけの昆布醤油干し マカロニサラダ なめこの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし ローズハム もめんどうぶ みぞ	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 キャベツ なめこ	きゅうり たまねぎ ねぎ	618 26.6 21.3 1.9	787 32.2 25.2 2.3
23火	鶏のハニーマスタード焼き ゆかり和え すまし汁 河内晩柑	とりももにく みぞ なると きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ	オリーブ オイル しろすりごま	にんじん しそ ほうれんそう	キャベツ ほししいたけ みしょうかん	きゅうり	585 25.2 19.4 2.1	731 29.7 21.8 2.7
24水	オムレツケチャップソース 花野菜サラダ キャベツとコーンのシチュー	プレーンオムレツ ツナ とりももにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも こめこ	フレンチ ドレッシング むえんバター	トマト プロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし	きゅうり キャベツ	623 28.3 26.1 3.1	898 38.1 34.9 4.5
25木	白身魚万いねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の味噌汁	しろみざかな フライ あぶらあげ しろだいや みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん たかきび さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ グリーンピース えのきたけ	ごぼう	608 22.4 17.5 2.5	776 27.7 20.7 3.4
地産地消の日										
26金	タコライス もずくスープ ミニレモンゼリー	ぶたひきにく きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん レモンゼリー	あぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	にんにく きゅうり	601 24.3 20.3 2.4	767 29.9 24.1 3.2
27土	<b>授業参観・PTA総会の日(お弁当)</b>									
29月	<b>昭和の日</b>									
30火	<b>振替休業日</b>									

**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、9日(火)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、9日(火)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摂って丈夫な体を作りましょう!!