

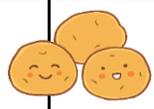


令和6年度 12月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	こ ン 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
2月	 タコライス 冬瓜のスープ ミニりんごゼリー ごはん	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん りんごゼリー	あぶら	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく とうがん ぶなしめじ	616 23.8 21.9 2.3	785 29.3 26.3 3.1
3火	 焼き鳥屋 キャベツのおかか和え 根菜のごま汁 ごはん	とりむねにく とりももにく かつおぶし あつあげ 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 しろすりごま	にんじん	ねぎ もやし だいこん こんにゃく	キャベツ ごぼう ぶなしめじ	663 29.8 22.9 2.0	846 36.9 27.5 2.6
4水	 ポークビーンズ ホワイトスープ りんご 食パン	しろだいま ぶたごまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも こめこ	オリーブオイル	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー りんご	マッシュルーム かぶ とうもろこし	622 30.1 22.1 3.0	875 40.4 28.3 4.4
5木	 さばサラサ焼き わらびの田舎煮 キャベツの味噌汁 わかめごはん	さばサラサやき あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう	あぶら	にんじん	わらび こんにゃく ねぎ	キャベツ えのきたけ	636 25.1 25.2 2.0	802 30.2 29.2 2.5
6金	 あつたかごろうごおでん ほうれんそうのごま和え みそ豆 ごはん	やきちくわ あつあげ さつまあげ うすらたまご しろだいま みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう かたくりこ	しろすりごま あぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし	こんにゃく	620 25.3 20.6 2.7	798 31.2 24.4 3.4
9月	 チャーハン 揚げつくね 中華コンススープ ごはん	とりももにく いりたまご きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン パセリ	にんにく ねぎ たまねぎ	しょうが とうもろこし きくらげ	592 21.7 21.3 2.4	785 28.0 27.0 3.8
10火	 ひじき入厚焼き卵 磯部あえ 芋煮 ごはん	ひじきいり あつやきたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとういも さとう		ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく ぶなしめじ	はくさい ねぎ 	615 21.4 20.0 2.6	773 25.0 22.7 3.0
11水	 マーボーだいこん 肉団子のスープ 型抜きチーズ ごはん	ぶたひきにく みそ とりにくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん	だいこん しょうが ねぎ はくさい	たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ	580 22.9 21.0 2.2	747 27.7 23.8 2.6
12木	 赤魚の西京焼き マカロニサラダ わらびの味噌汁 ごはん	あかうおの さいきょうづけ ロースハム もめんどうぶ あぶらあげ みそ	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 わらび	きゅうり たまねぎ ねぎ	595 24.6 19.9 1.9	761 29.9 23.7 2.4
13金	 チキンカレー いろどり赤大根サラダ りんご ごはん	とりむねにく ひよこまめ ロースハム	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも		にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく だいこん りんご	627 24.2 19.2 2.2	802 29.8 23.0 2.8
16月	 白身魚フライねぎ醤油かけ 春雨サラダ 冬瓜とひき肉の味噌汁 ごはん	しろみさかなフライ ロースハム ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが とうがん	もやし ぶなしめじ ほししいたけ	582 22.1 18.4 2.1	760 28.2 21.9 2.8
17火	 鶏の唐揚げ青のり風味 冷汁 すまし汁 夢オレンジ せきはん	とりむねにく こうやどうぶ うちまめ ほたて きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	せきはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	はくさい エリンギ	ほししいたけ ゆめオレンジ	585 29.4 18.6 2.6	726 33.0 21.0 3.5
18水	 オムレツ コールスローサラダ 貝だくさんカレー いちごジャム こめこ パン	オムレツ ベーコン だいま	ぎゅうにゅう	こめこパン さとう じゃがいも ジャム	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	とうもろこし かぶ	620 22.0 26.2 2.8	900 31.5 35.1 4.1
19木	 野菜ミックス肉団子 もやしの塩ナムル じゃが豚キムチ ごはん	にくだんご ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	ごまつな にんじん にら	もやし はくさいキムチ	たまねぎ いとこんにゃく	567 22.4 15.1 1.9	741 28.3 18.2 2.7
20金	 ソースカツ丼 小豆かぼちゃ なめこ汁 ごはん	小 ぶたももカツ 中 ぶたロースカツ あずき みそ もめんどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう 	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ だいこん	なめこ ねぎ	670 26.4 17.8 2.4	891 30.6 25.3 2.7
23月	 アジ開きフライ のりマヨサラダ みそかきたま汁 ごはん	あじひらきフライ ツナ もめんどうぶ たまご みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん	あぶら しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ごまつな	切干しだいこん えのきたけ	キャベツ	645 25.7 25.7 2.1	834 31.5 31.3 2.5
24火	 チキンピラフ もみの木ハンバーグ ジュリエンスープ クリスマスデザート ごはん	とりむねにく ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう いちごプリン	オリーブオイル	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	マッシュルーム キャベツ	620 23.3 20.0 2.6	797 29.2 23.9 3.7
25水	 マカロニグラタン カリフラワーのスープ りんご こがた コッペ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン マカロニ こめこ	あぶら バター	フロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー	とうもろこし りんご	675 32.7 28.8 3.3	921 43.1 36.9 4.8

地産地消の日

小国小学校 創立記念こんだて



クリスマス献立



今年も残り1ヶ月。かぜやインフルエンザなどの感染症も流行も始まりました。うがい手洗い+睡眠+栄養バランスの良い食事で、自己免疫力を高めましょう！

年末年始はたくさんの行事があり、たくさんの郷土料理と出会えるチャンスです。みなさんの家庭のならではの年末年始の行事や料理を楽しみましょう。

