

★太字は小国産食材です！



令和6年度 1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		
			おもとに体をつくるはたらき		おもとに力のもとになるはたらき		おもとに体の調子を整えるはたらき					
7 火		三色丼 七草汁 りんご	ぶたひきにく いりたまご とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう せり	しょうが かぶ りんご	だいこん ほししいたけ	597 26.0 21.5 2.8	762 32.0 25.8 3.7	
8 水		ハンバーグきのこソース 温野菜 スコッチブロス	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも おおむぎ		にんじん フロッコリー パセリ	ぶなしめじ マッシュルーム カリフラワー	エリンギ たまねぎ	581 23.2 20.9 3.3	833 31.4 27.0 4.6	
9 木		白身魚のチリソース もやしの塩ナムル 白菜と肉団子のスープ	メルルーサ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ もやし はくさい	にんにく ねぎ ほししいたけ	598 23.8 20.4 2.2	772 29.0 24.4 2.8	
10 金		厚焼玉子 肉じゃが わらびとなめこの味噌汁	あつやきたまご ぶたこまにく もめんどうぶ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん たかまび じゃがいも さとう	地産地消の日		にんじん 	たまねぎ なめこ わらび	グリーンピース こんにやく ねぎ	589 24.1 15.8 2.2	754 29.4 18.1 2.7
14 火		鶏の塩唐揚げ 緑の野菜サラダ 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 はちみつレモンゼリー	とりむねにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら しろいりごま あぶら	あかしそ ほうれんそう	にんにく きゅうり たまねぎ	キャベツ えだまめ	746 29.0 21.4 3.0	910 32.3 24.7 3.8	
15 水		松風焼き かおり和え 根菜のごま汁	とりひきにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ じゃがいも	しろいりごま しろすりごま	にんじん あおじそ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく	しょうが ごぼう ぶなしめじ ねぎ	613 27.0 19.4 2.3	787 33.4 22.8 3.2	
16 木		鯖の磯辺あげ れんこんサラダ 雑煮	さわら かまぼこ とりももにく	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん かたくりこ しらたまだんご	あぶら ごま ドレッシング	にんじん	れんこん とうもろこし ごぼう	キャベツ だいこん ほししいたけ	663 25.8 22.7 2.2	855 31.6 27.2 3.0	
17 金		麻婆豆腐丼 中華コーン玉子スープ はるか	もめんどうぶ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし はるか	たけのこ しょうが とうもろこし きくらげ	597 25.0 19.2 2.1	762 30.8 22.9 2.8	
20 月		トマトミートオムレツ 切干大根とツナの和えもの 和風味噌シチュー	トマトミートオムレツ ツナ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろいりごま ごまあぶら バター	にんじん パセリ アスパラガ	きりほしだいこん はくさい ぶなしめじ	もやし かぶ とうもろこし	624 24.2 20.7 2.2	816 30.5 25.9 3.0	
21 火		白身魚フライねぎ醤油かけ チーズサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 ミニりんごゼリー	しろみさかなフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	にんじん	ねぎ きゅうり	キャベツ たまねぎ	602 19.7 16.2 2.3	777 25.0 19.0 3.2	
22 水		鶏のハニーマスタード焼き 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ	とりももにく みそ しろだいま ベーコン	ぎゅうにゅう あげちりめん こなチーズ	ごめこパン はちみつ パンこ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	だいこん セロリ にんにく	666 32.9 28.0 2.9	949 44.2 37.0 4.0	
23 木		スターボークミンチカツ 糸こんにゃくチーズ もやしの中華スープ	ボークミンチカツ ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん カラビーマン	にんにく きくらげ ねぎ	たけのこ こんにやく もやし	599 24.4 19.5 1.9	766 29.9 23.1 2.7	
24 金		あったかごろごろおでん 米粉めんの和え物 元気ヨーグルト	ちくわ あつあげ さつまあげ うすらたまご ローズハム	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	ごはん こめこめん	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく	もやし	588 22.4 14.7 2.2	742 26.8 16.7 2.6	
27 月		鶏と三つ葉のませごはん コーンサラダ にら玉汁 クレープ(いちご)	とりむねにく たまご きぬこしどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう クレープ	あぶら	みつば にら	キャベツ とうもろこし えのきたけ	きゅうり たまねぎ	644 26.6 21.0 2.4	802 33.0 23.5 3.2	
28 火		鮭フライ 切干大根煮 貝だくさん味噌汁	さけフライ さつまあげ とりむねにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりほしだいこん こんにやく ごぼう	ほししいたけ だいこん ねぎ	576 23.0 16.8 2.4	745 28.1 20.6 3.1	
29 水		チリコンカン 白菜のスープ はるか	しろだいま ぶたひきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	コッペパン	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 はくさい はるか	にんにく とうもろこし	575 28.5 22.5 3.3	814 37.8 28.7 4.4	
30 木		さばサラダ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐とわらびの味噌汁	さばサラダやき もめんどうぶ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろすりごま	ほうれんそう にんじん	もやし わらび	えのきたけ たまねぎ	597 24.7 24.0 1.7	755 29.6 27.5 2.0	
31 金		ボークカレー わかめサラダ 青のり小魚	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり ごさかな	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんにく キャベツ	621 25.7 19.0 2.7	816 31.3 23.9 3.6	

リクエスト給食

今年度のリクエスト給食は1月と2月に行います。今月は、小国小6年生と叶水小中のみなさんの献立です。小国小の6年生の献立は、家庭科で学習した成果がぎっしり詰まっていますよ。

小国町ならではの献立や郷土料理、調理師さんの調理の工夫がたくさん詰まった献立が多く、嬉しくなりました。たくさんの給食を食べ、少しずつみなさんが食について考えたり学んだりした事が分かりました。2月は小国中3年生の献立です。お楽しみに！

