

★赤字は小国産食材です！



# 令和6年度 2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	
		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
3月	鱈の蒲焼き ほうれん草のおかか和え あつたけけんちん汁 福豆	いわし かつおぶし もめんどうふ ふくまめ(だいす)	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも	あぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	600 24.7 19.6 2.2	723 27.9 20.2 2.6
4火	マーボーじゃがいも 肉団子のスープ ネーブル	ぶたひきにく みそ とりだんご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ひろしまな にんじん ちんげんさい	たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ	649 21.6 21.4 2.4	831 26.4 25.6 3.1
5水	お豆腐と野菜のナゲット コーンサラダ 白菜のシチュー りんごジャム	ナゲット ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	しよくパン りんごジャム	あぶら バター	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし はくさい ぶなしめじ	594 22.8 23.2 2.8	858 31.5 31.2 4.2
6木	赤魚の西京焼き ごぼうとにんじんのサラダ じゃがいもの味噌汁	あかうお さいきょうみそ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ごまつな	ごぼう とうもろこし	595 24.3 18.9 1.8	765 29.7 22.3 2.1
7金	ひじき入厚焼き卵 春雨サラダ すまし汁 型抜きチーズ(いちご)	うちまめ あぶらあげ わかめ チーズ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ しょうないふ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ エリンギ	600 22.7 19.9 3.2	729 25.8 21.2 3.9
10月	お命満 の日								
11火				<b>建国記念の日</b>					
12水	れんこんしゅうまい ひじきとツナのサラダ もやしの味噌汁 たかはた納豆	れんこんしゅうまい ツナ みそ なっとう	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう やきふ		にんじん ごまつな	きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	602 22.7 16.7 2.4	798 27.3 19.3 3.0
13木	鶏肉のから揚げ 五目さんびら かきたま汁	とりむねにく さつまあげ きぬこしょうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん ごまつな	にんにく ごぼう	645 30.5 22.4 2.5	809 35.7 25.8 3.3
14金	ハンバーグテミソース 温野菜 白菜のスープ ふわっとショコラもち	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ふわっとショコラ		にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ はくさい ぶなしめじ	675 20.6 20.2 2.3	851 25.1 23.9 3.0
17月	鶏と三つ葉のまぜごはん 大根サラダ わらびの味噌汁 元氣ヨーグルト	とりむねにく ローズハム もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん はちみつ さとう	あぶら	みつば にんじん	だいこん わらび	616 25.9 19.3 2.5	773 30.9 22.5 3.0
18火	ビーンズカレー もやしの和えもの はるか	ぶたごまにく しょうが いとこまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん トマト	にんにく もやし はるか	636 26.1 18.9 2.5	803 31.9 21.6 3.1
19水	ハムチーズカツ じゃこのサラダ レタスのスープ	ハムチーズカツ ベーコン きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう あげちりめん	しよくパン	あぶら しろいりごま	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	613 23.8 27.7 3.3	825 30.1 33.3 4.2
20木	いかの香味焼き ポテトサラダ なめこの味噌汁	いか さいきょうみそ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん たかきび じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	しょうが ねぎ とうもろこし なめこ	608 26.7 19.2 2.1	775 31.8 22.6 2.7
21金	鮭メンチカツ にんじんのしりしり さつま汁	さけメンチカツ ツナ いらたまご もめんどうふ とりむねにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	あぶら	にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ	648 25.4 22.0 1.9	813 30.1 25.5 2.4
23月				<b>天皇誕生日</b>					
25火	白身魚フライねぎ醤油かけ 海草サラダ 具だくさん豚汁 アセロラゼリー	ほきフライ ぶたごまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん ほししいたけ	616 22.8 16.0 2.4	773 27.7 18.7 3.0
26水	鶏肉のバジル焼き コールスローサラダ ミネストローネ	とりももにく とりひきにく ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン パンこ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル コールスロー ドレッシング	バジル にんじん トマト	にんにく キャベツ セロリー	621 28.3 26.1 3.3	881 37.8 33.5 4.4

28: さばササ焼き さばササやき きゅうにゅう ゆきわかまるごはん しろいりごま にんじん キャベツ きゅうりほししいたけ 62426.125 78931.529 62.6 にんにくとうもろこし 59524.420 76130.023 93.1

