★太字(ふとじ)は小国産(おぐにさん)食材(しょくざい)です！

令和7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		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		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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		2群 牛乳・小魚・海藻など		6群 油・ごまなど		4群 その他の野菜・果物・きのこなど		小	中
7 火	**入学式（2・3年生お弁当の日）**								
8 火	ごはん **鶏肉と三つ葉の混ぜごはん** 春雨和え **キャベツの味噌汁** ぶどうぜりー	とりむねにく ロースハム あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**ごはん** はちみつ　さとう はるさめ ぶどうゼリー	あぶら しろいりごま ごまあぶら	みつば にんじん	もやし キャベツ きゅうり ねぎ	612 26.6 17.8 2.6	781 32.9 20.9 3.2
9 水	ごはん 鯖の昆布醤油干し 切干大根煮 **親子汁**	さば さつまあげ 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 ごまあぶら しろいりごま	にんじん きぬさや	きりぼしだいこん こんにゃく **ほししいたけ** ぶなしめじ たまねぎ	665 27.8 26.7 2.3	838 33.5 31.3 2.8
10 木	ごはん **松風焼き** れんこんサラダ **玉ねぎと豆腐の味噌汁**	とりひきにく **みそ** ロースハム もめんどうふ	ぎゅうにゅう	**ごはん** さとう パンこ	しろいりごま しろすりごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん とうもろこし しょうが きゅうり キャベツ	638 28.6 21.4 2.3	822 35.2 25.7 3.0
11 金	ごはん ショウロンポウ **小国産大豆のツナサラダ** **もやしの味噌スープ**	ショウロンポウ ツナ　**みそ** **しろだいず** ぶたこまにく	ぎゅうにゅう チーズ	**ごはん**	オリーブオイル ごまあぶら	にんじん にら	キャベツ もやし **ほししいたけ** きゅうり たけのこ にんにく	592 26.0 17.8 2.2	781 33.4 21.6 2.7
14 月	ごはん **ポークカレー** 海草サラダ バナナ **1年生給食開始**	ぶたこまにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	**ごはん** じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり にんにく もやし バナナ	655 23.8 17.6 2.6	811 29.0 19.9 3.0
15 火	ごはん アジ開きフライ ほうれん草の磯辺和え **具だくさん豚汁**	アジひらきフライ ぶたこまにく もめんどうふ **みそ**	ぎゅうにゅう のり	**ごはん** じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん **ほししいたけ** ごぼう ねぎ	568 25.4 16.3 2.0	731 31.1 18.9 2.3
16 水	コッペ ハンバーグトマトソース 温野菜 クリームスープ	ハンバーグ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン， じゃがいも	バター	トマト にんじん ブロッコリー	マッシュルーム とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ	628 28.8 22.8 3.1	896 38.4 29.6 4.3
17 木	ごはん 豚肉の生姜焼き丼 **豆腐の中華スープ** 型抜きチーズ	ぶたこまにく きぬぎしどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	**ごはん** さとう	あぶら	カラーピーマン ちんげんさい	たまねぎ たけのこ **ほししいたけ** しょうが ねぎ	576 29.7 18.0 2.1	726 36.2 19.9 2.8
18 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ミモザ和え **すまし汁** お祝いいちごゼリー	とりむねにく いりたまご きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら	こまつな にんじん	にんにく **ほししいたけ** しょうが キャベツ	621 28.4 20.5 2.3	766 31.6 23.1 3.1
21 月	ごはん 鮭メンチカツ **高野豆腐のそぼろ煮** **もやしの味噌汁**	さけメンチカツ とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ　**みそ**	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	にんじん ばんのうねぎ	**ほししいたけ** もやし ぶなしめじ しょうが ねぎ	649 26.2 22.7 2.4	809 31.2 26.6 2.9
22 火	ごはん **ドライカレー** ベーコンとレタスのスープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく **しろだいず** ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**ごはん** さとう	あぶら	にんじん	マッシュルーム グリンピース にんにく レタス とうもろこし たまねぎ しょうが ぶなしめじ	620 25.6 20.4 2.3	786 30.6 24.1 3.1
23 水	コッペ ボイルソーセージ ゆで野菜 ほうれん草と肉団子のスープ	フランクフルト とりにくだんご	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう		にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし	583 24.0 26.0 3.2	853 33.4 35.2 4.7
24 木	ごはん 鰆のねぎみそ焼き のりマヨサラダ **じゃがいもと わらびの味噌汁**	さわら さいきょうみそ ツナ　**みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり **地産地消の日**	**ごはん** じゃがいも	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり **わらび** ねぎ キャベツ えのきたけ	606 25.0 21.5 1.9	780 30.4 25.8 2.4
25 金	ごはん 酢鶏 **粒コーン入り玉子スープ** 河内晩柑	とりむねにく たまご	ぎゅうにゅう	**ごはん** かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たけのこ とうもろこし かわちばんかん たまねぎ ほししいたけ **きくらげ**	626 27.0 18.6 2.3	797 33.6 21.9 3.0
26 土	**家族参観日・PTA総会**								
28 月	**振替休業日**								
29 火	**昭和の日**								
30 水	食パン オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	プレーンオムレツ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン じゃがいも マカロニ	コールスロー ドレッシング オリーブオイル	にんじん,ホール トマトカット	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし セロリ	591 22.2 25.3 2.8	858 30.2 33.9 4.1

入学・進級おめでとう・お花見こんだて

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，8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れる体を作りましょう!!

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とって丈夫な体を作りましょう!!

よくかんでしっかり食べましょう!!