



# 1月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・麺・砂糖	6群 油など
7 金	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	豚こま肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	ぶなしめじ 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ バナナ	ごはん	無塩バター ノンエッグ マヨネーズ
11 火	ごはん 鶏の電黒蜜あえ しゅんぎくとツナのマヨあえ 豆腐とわかめのみぞ汁	鶏もも肉 ツナ 絹ごし豆腐	味噌 牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	もやし 玉ねぎ	ごはん かたくり粉	油 白ごま ノンエッグ マヨネーズ
12 水	米粉コッパン (小) もやしのみぞラーメン アセロラゼリー	鶏ひき肉	味噌 牛乳	しょうが 白菜 ねぎ	もやし とうもろこし	米粉コッパン 中華めん アセロラゼリー	
13 木	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆがけ せんキャベツ おぼあちゃんのかぶ汁	白身魚フライ 厚揚げ 味噌	打ち豆 牛乳	かぶの葉	ねぎ かぶ キャベツ すいき	ごはん	油
14 金	ごはん 大豆入りドライカレー 2色の大根もみづけ ソファール (プレーン)	豚ひき肉	白大豆 牛乳 塩昆布 生クリーム ソファール	にんじん	玉ねぎ グリーンピース しょうが とうもろこし にんにく 大根 赤大根	ごはん 小麦粉	油 無塩バター
17 月	こうや豆腐のとぼろ丼 白菜のみぞ汁	豚ひき肉 こうや豆腐 打ち豆	油揚げ 味噌 牛乳	にんじん	しょうが だけのこ ねぎ	ごはん 砂糖	油 玉ねぎ 白菜 ネーブル
18 火	ごはん さばの西京焼き 具だくさんきんぴら 厚揚げと小松菜のみぞ汁	さば さつま揚げ 厚揚げ	西京味噌 味噌 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油 白ごま ごま油
19 水	食パン チキンのグリル ゆで花野菜のごまあえ コーンクリームスープ	鶏もも肉	ベーコン 牛乳 生クリーム ベジマメルウ	バジル オレガノ ブロッコリー パセリ	レモン果汁 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	食パン 砂糖	オリーブ油 白ごま 無塩バター
20 木	ごはん 野菜ゴロゴロカレー しそドレッシングサラダ 青のり小魚	豚こま肉	牛乳 青のり小魚	にんじん	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも	
21 金	ごはん さけの塩焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	さけ 白大豆 味噌	油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 板こんにゃく 大根	ごはん 砂糖	オリーブ油 油
24 月	ごはん パリパリ春巻 赤大根のごまサラダ ふわふわ卵汁	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	赤大根 パリパリ春巻 大根	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ごま油 白ごま
25 火	無償提供の「山形県産真鱈」使用 ごはん 山形県産まだらフライソースがけ ほうれん草のおかかあえ じゃがいもとわかめのみぞ汁	まだらフライ かつお節 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ 	ごはん じゃがいも	油
26 水	てりやきバーガー レtas&キャベツ マカロニ入りミネストローネ	ミートハンバーグ 味噌 白大豆 ベーコン	牛乳 バルメザンチーズ	トマト	レtas 玉ねぎ キャベツ にんにく	切れ目入りパンズパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	無塩バター
27 木	雪若丸ごはんの日 雪若丸ごはん さわらの塩焼き キャベツとツナの和風あえ 納豆汁	さわら ツナ ひきわり納豆 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	もやし ねぎ 板こんにゃく キャベツ すいき	雪若丸ごはん	
28 金	マーボー豆腐丼 サンラータン はるか	木綿豆腐 鶏ひき肉	豚ひき肉 卵 牛乳		玉ねぎ ねぎ にんにく だけのこ しょうが はるか	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ごま油 ラー油
31 月	ごはん 五目野菜肉団子 (3個) マーボー春雨 わかめスープ	五目野菜肉団子 豚ひき肉 絹ごし豆腐	味噌 牛乳 わかめ	にんじん	だけのこ しょうが グリーンピース ぶなしめじ にんにく ねぎ	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ごま油

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。

★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！

## 胃にやさしい食べ物はどちらでしょうか？

クリスマスやお正月とイベントの多い時期。ついつい食べ過ぎてしまうことも。胃の調子がちょっと気になるときに おすすめの「消化に良い食べ物」はどちらでしょうか。

大根 or ごぼう 	きのこ or にんじん 	ほうれん草 or 海藻 
---------------------	-----------------------	-----------------------

答えは、「大根」「にんじん」「ほうれん草」です。ポイントは食物繊維の量が少ない方です。

食物繊維は腸内環境を整えたり便秘を改善したりする大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子が良くないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材で、柔らかく調理した料理を選ぶようにしてみてください。