



2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
1火	ごはん さわらの塩焼き にんじんのしりしり 吉野汁	さわら 炒り玉子	ツナ 鶏もも肉 牛乳	にんじん	もやし えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 里いも 油 かたくり粉	
2水	コッパン タンドリーチキン パスタサラダ オニオンスープ	鶏もも肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく とうもろこし 玉ねぎ	コッパン パスタ 油 ノンエッグ マヨネーズ	
3木	節分給食 手巻き寿司 大根とキャベツのみみ漬け なるとみつばのすまし汁 福豆	厚焼玉子 豚みそステーキ 絹ごし豆腐 福豆	牛乳 手巻きのり 塩昆布 こんぶ	みつば	きゅうり キャベツ たくあん漬 大根	ごはん 	
4金	親子丼 白菜のみみ漬け ソファール (プレーン)	鶏もも肉 卵	牛乳 ソファール	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 白菜 しょうが しその実	ごはん 砂糖	
7月	ごはん とりのからあげ 甘夏柑とレタスのサラダ コーン入りかき玉汁 県産ラ・フランスゼリー	鶏もも肉 卵	牛乳	小松菜 絹さや	にんにく レタス 甘夏柑 たけのこ とうもろこし	ごはん かたくり粉 油 ラ・フランスゼリー	
8火	ごはん ホキの西京焼き さんびら野菜いため じゃがいもと厚揚げのみぞ汁	ホキ 厚揚げ	西京味噌 味噌 牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	ごぼう ねぎ たけのこ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 油 じゃがいも 白ごま ごま油	
9水	食パン ミートローフ ゆで花野菜 具だくさんカレースープ	豚ひき肉 ベーコン	卵 白大豆 牛乳	にんじん パセリ フロccoli	玉ねぎ グリンピース とうもろこし にんにく カリフラワー	食パン 砂糖 油 かたくり粉 無塩バター じゃがいも	
10木	豚丼 パナナ 具だくさん野菜味噌スープ	豚もも肉	味噌 牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース 系こんにゃく しょうが ねぎ 干しいたけ 白菜 パナナ	ごはん 砂糖	
11金	建国記念の日						
14月	お弁当の日 (小国小振替休業日のため)						
15火	バレンタイン給食 ごはん ポークカレー 海藻サラダ ふわっとショコラもち	豚もも肉 わかめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ふわっとショコラもち	
16水	パンキンパン (小) あさり入りトマトソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ	あさり	牛乳	トマト オレガノ パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ とうもろこし しょうが	パンキンパン 油 パスタ 白ごま ごま油	
17木	ごはん 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 切り干し大根とツナの和え物 キャベツと豆腐のみぞ汁	味噌ほうれん草入り 厚焼玉子 木綿豆腐 ツナ 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 きゅうり ねぎ キャベツ 	ごはん 砂糖 白ごま ごま油	
18金	地産地消の日 ごはん さばの味噌煮 キャベツのマヨ和え わらびと豆腐のみぞ汁	さば味噌煮 鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ わらび	ごはん ノンエッグ マヨネーズ 白ごま	
21月	ごはん 黒豚しゅうまい (3個) 厚揚げのチリソースいため 春雨スープ	黒豚しゅうまい 厚揚げ 豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが ぶなしめじ	ごはん 砂糖 油 緑豆はるさめ 白ごま	
22火	ごはん さんまの照りかけ もやしの磯辺あえ なめこ大根のみぞ汁	さんま	味噌 牛乳 ぎざみのり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが なめこ 玉ねぎ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 油 かたくり粉	
23水	天皇誕生日						
24木	ごはん マカロニサラダ ひき肉と卵のふう汁 ちりめんのごま佃煮	ロースハム 豚ひき肉 ちりめん	卵 かつお節 牛乳	ほうれん草 にんじん	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ キャベツ しょうが	ごはん 砂糖 油 マカロニ 焼きふ 白ごま 水あめ マヨネーズ	
25金	おぐにチャーハン 揚げワンタン中華あんかけ 中華コーンスープ 	鶏ささみ肉 炒り玉子 肉入りワンタン	牛乳	にんじん パセリ	ねぎ たけのこ にんにく 白菜 しょうが とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 油 かたくり粉 白ごま	
28月	雪若れごはん えごま豚メンチカツ キャベツとハムの和風和え 玉ねぎのみぞ汁	メンチカツ ロースハム 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ	ごはん  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！