



4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 木	入学式							
8 金	入学進級おめでとう献立 入学進級お祝いちらし寿司 吉野汁	えび こつや豆腐 鶏もも肉	錦糸玉子 牛乳 元気ヨーグルト	みつば にんじん	かんぴょう 大根 板こんにゃく	干しいたけ ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖 里いも	
11 月	ごはん 春雨サラダ キャベツとひき肉の味噌汁	きのこ入りシューマイ ロースハム 豚ひき肉	牛乳	にんじん	もやし しょうが ぶなしめじ	きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ	ごはん 緑豆はるさめ 白ごま ごま油	
12 火	ごはん 厚揚げとたけのこの炒めもの なめこ汁	いわしごま味噌煮 厚揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ 大根	なめこ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 油	
13 水	コッパン ゆで花野菜 ミートローフ コーンクリームスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ベジマメルルウ	にんじん パセリ フロッコリー	玉ねぎ グリーンピース	とうもろこし カリフラワー	コッパン かたくり粉 パン粉 砂糖 無塩バター	
14 木	ごはん ひじきの炒り煮 さわらの西京焼き あったかけんちん汁	さわら 油揚げ 厚揚げ	西京味噌 白大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しょうが ねぎ 大根 干しいたけ 板こんにゃく	ごはん 里いも 砂糖 油	
15 金	かめかめ献立 ごはん よくかんで食べるかきあげ 大根おろし キャベツと豆腐の味噌汁 たかはた納豆	白大豆 木綿豆腐 高島納豆	卵 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ		大根 ねぎ キャベツ	ごはん かたくり粉 小麦粉 油	
18 月	ごはん フルーツポンチ ポークカレー	豚こま肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース パイン みかん	にんにく 甘夏柑 アロエ マンゴー ナタデココ	ごはん じゃがいも 油	
19 火	地産地消の日 たかきびごはん 白身魚フライ ねぎしょうゆがけ せんキャベツ わらびと豆腐の味噌汁	白身魚フライ 絹ごし豆腐 味噌	油揚げ	牛乳	ねぎ わらび	キャベツ	ごはん たかきび 油	
20 水	食パン 甘夏柑とレタスのサラダ 野菜のスープ煮	鶏もも肉 ベーコン	味噌	牛乳	にんじん	グリーンピース レタス	玉ねぎ 甘夏柑	食パン じゃがいも はちみつ オリーブ油
21 木	お花見献立 たけのごはん れんこん入りきんぴら てまりふのすまし汁 お花見団子 (みたらし団子)	厚焼玉子 絹ごし豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 青ピーマン	板こんにゃく ぶなしめじ	たけのこ れんこん ねぎ	ごはん てまりふ みたらし団子 砂糖 白ごま ごま油	
22 金	ごはん せんキャベツ えごま豚メンチカツ 真だくさん豚汁	豚こま肉 油揚げ 味噌 えごま豚メンチカツ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 干しいたけ	ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも 油	
23 土	お弁当の日 (授業参観・PTA総会のため)							
25 月	振替休業日							
26 火	ごはん 小松菜のごま和え コーン入りかきたま汁	さば味噌煮 卵	牛乳	小松菜 にんじん 絹さや	もやし たけのこ	とうもろこし	ごはん かたくり粉 砂糖 白ごま	
27 水	てりやきバーガー 真だくさんカレースープ オレンジ	ミートハンバーグ ベーコン 白大豆	味噌	牛乳 	にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ オレンジ	キャベツ にんにく	切れ目入りパンズパン じゃがいも 砂糖 無塩バター
28 木	鶏肉とみつばの混ぜごはん 切り干し大根煮 もやしの味噌スープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 さつま揚げ	味噌	牛乳	みつば にんじん	切り干し大根 しょうが 白菜	干しいたけ もやし ねぎ 糸こんにゃく	ごはん はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま
29 金	昭和の日							

★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もよ〜く味わって食べましょう！



学校給食は
生きた教材です！

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 学校給食は、子どもたちの成長のために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地産物を取り入れてつくっていただいています。
 また、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。望ましい食習慣や実践力を身につけるために、ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。