



12月 給食献立表

小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	献立 ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき	
			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	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
1木	 たかきび ごはん	鮭メンチカツ 春雨和え 白菜のみそ汁	さげメンチカツ きんしたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび はるさめ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ きくらげ ほししいたけ
2金	 ごはん	麻婆大根 ほうれんそうの 玉子スープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく みそ きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ きくらげ とうもろこし
5月	 ごはん	さばみそ煮 里芋と豚肉の煮物 わらびのみそ汁	さばみそに ぶたこまにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう		にんじん	だいこん わらび ねぎ
6火	 ごはん	目玉焼きカレー いろどり赤大根サラダ みかん	ぶたこまにく めだまやきどうふ オムレツ ローズハム	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん みかん にんにく グリーンピース あかだいこん
7水	 米粉 食パン	鶏肉のバジル焼き ポテトサラダ 白菜のスープ	とりももにく ローズハム	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも さとう	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	バジル にんじん パセリ	にんにく とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ
8木	 ごはん	わらさフライ 五目豆煮 キャベツのみそ汁	わらさフライ ちくわ しろだいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	あぶら	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ
9金	 ごはん	酢豚 わかめと野菜の中華スープ ブルーベリーゼリー	ぶたももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ ブルーベリー ゼリー	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ
12月	 ごはん	ほっけの昆布醤油干し おから炒り さつまいものみそ汁	ほっけの こんぶしょうゆほし おから ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	あぶら	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ぶなしめじ ごぼう ねぎ
13火	 赤飯	「小国小学校 創立記念こんだて」 揚げ鶏のレモン漬け 冷汁 わかめのすまし汁	とりむねにく こうやどうふ うちまめ かまぼこ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ほたて わかめ	せきはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	レモン はくさい ほししいたけ えのきたけ
14水	 ハンズ パン	チーズバーガー 具たくさんカレースープ 朝日町産りんご	ミートハンバーグ ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう スライスチーズ	パンズパン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく りんご
15木	 ごはん	あったかごろごろおでん 切干大根とツナの和えもの みそ豆	ちくわ あつあげ さつまあげ うすたまご ツナ しろだいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう かたくりこ	しろいりごま ごまあぶら あぶら	にんじん	だいこん こんにゃく きりほしだいこん きゅうり
16金	 ごはん	さくっとコーンコロッセ もやしの塩ナムル 豚キムチ鍋	ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん コーンコロッセ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん にら	もやし はくさい だいこん えのきたけ はくさいキムチ
19月	 ごはん	ソースカツ ポイル野菜 根菜のごま汁	ぶたロースカツ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん パセリ	キャベツ だいこん ほんしめじ ごぼう こんにゃく ねぎ
20火	 ごはん	さばサササ焼き ごんざ もやしの味噌汁	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さといも さとう やきふ		にんじん こまつな	だいこん もやし こんにゃく ほんしめじ
21水	 食パン	白身魚フライオーロラソース コーンサラダ 卵スープ 朝日町産りんご	たらフライ たまご	ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ほんしめじ キャベツ とうもろこし りんご
22木	 ごはん	「冬至こんだて」 鶏肉と三つ葉のまぜごはん 小豆かぼちゃ 沢煮わん	とりももにく あずき ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう	あぶら	みつば かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ
23金	 ごはん	「クリスマスこんだて」 ミートローフ 花野菜サラダ ベジタブルチャウダー クリスマスデザート	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん パン かたくりこ さとう こめ じゃがいも いちごプリン	あぶら バター	にんじん パセリ プロッコリー ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース カリフラワー キャベツ

庄内浜の恵みを給食に！

8日(木)に、庄内浜で水揚げされた「わらさ」を使ったフライが登場します。山形県より、無償で提供いただきました。少し早いですが、クリスマスプレゼントみたいですね。内陸にある小国で、庄内浜で水揚げされた新鮮な魚をいただけるよい機会です。よく味わっていただきましょう。

♡♡♡ わらさは、ぶりの幼魚です。成長するにつれて名前が変わる「出生魚」で、縁起物です。♡♡♡

