



2月 給食献立表

小国町立小国中学校

	こ ん だ て		あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
			血や肉、歯になる食べ物	ねつや力になる食べ物	体のちょうしをととのえる食べ物
1 木		ご飯 白身魚フライねぎ醤油がけ 切り干し大根煮 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	牛乳 白身魚フライ 豆腐 油揚げ さつま揚げ わかめ みそ	ご飯 油 砂糖 糸こんにゃく ごま ごま油	ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 人参 りんご
2 金		手巻きずし ほうれん草のごまみそあえ 春雨のすまし汁	牛乳 のり みそ 厚焼き玉子 鶏肉団子 豚みそステーキ	ご飯 ごま 砂糖 緑豆春雨	きゅうり たくあん漬け ほうれん草 キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ
5 月		ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 大根サラダ かんぴょうのかき玉汁 大豆ころころ	牛乳 豚肉 ハム 卵 まんてん大豆	ご飯 油 ごま油 片栗粉	赤ピーマン ねぎ レモン果汁 大根 赤大根 水菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かんぴょう
6 火	3年生のみお弁当の日 (入試のため)				
		ホットドッグ 具だくさんカレースープ 果実ヨーグルト (りんご)	牛乳 フランクフルト 大豆 ベーコン 果実ヨーグルト	コッパパン バター じゃが芋	レタス きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ にんにく
7 水		ご飯 さんまの南蛮漬け ほうれん草の中華あえ 中華コンスープ	牛乳 さんま唐揚げ 鶏肉	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが もやし 人参 ほうれん草 とうもろこし たけのこ パセリ
8 木		ご飯 カaramelチキン わかめサラダ あさりと野菜のスープ煮 いよかん	牛乳 わかめ あさり ハム 鶏肉	ご飯 オリーブオイル 砂糖 はちみつ	とうもろこし グリンピース しょうが 玉ねぎ 白菜 人参 アスパラ菜 いよかん
9 金		ちぎり梅ご飯 きのこ入りシュウマイ キャベツのおひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 厚揚げ きのこ入りシュウマイ	ご飯 ごま	梅干し 大根のみそ漬け キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜
12 月	振替休日				
13 火		黒コッパパン アジ開きフライ マカロニサラダ ビーンズスープ	牛乳 あじフライ 青大豆 大豆 金時豆 手こ豆 ハム ポークウィンナー	黒コッパパン マカロニ マヨネーズ じゃが芋 油	とうもろこし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ
14 水		ご飯 ビーフストロガノフ ハートのコロック 甘夏柑とレタスのサラダ	牛乳 牛肉 生クリーム	ご飯 バター 油 ハートのコロック	玉ねぎ パセリ マッシュルーム 甘夏柑 レタス
15 木		ご飯 さわらの梅みそ焼き 小松菜のおかかあえ 肉じゃが汁 りんご	牛乳 さわら梅みそ漬け かつお節 豚肉	ご飯 砂糖 じゃが芋	小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ 人参 さやいんげん りんご
16 金		三色どんぶり 赤大根サラダ わかめスープ ピピピチーズ	牛乳 鶏肉 炒り玉子 ハム しらす干し わかめ チーズ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ほうれん草 大根 赤大根 きゅうり えのきたけ 人参 玉ねぎ
19 月		ご飯 さばサラサ焼き 糸こんにゃく 白菜と肉団子のスープ	牛乳 さばサラサ漬け 豚肉 鶏肉団子	ご飯 糸こんにゃく 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 きくらげ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 白菜 ねぎ しめじ
20 火		キャロットパン 鶏肉の香味ソースがけ レタス&キャベツ クラムチャウダー 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 あさり 黒糖ビーンズ	キャロットパン 油 片栗粉 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 フレンチドレッシング	しょうが ねぎ レタス キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ
21 水		華やか混ぜご飯 わらびの煮付け みそほうれん草入り厚焼き玉子 納豆汁 地産地消の日	牛乳 さつま揚げ みそ みそほうれん草入り厚焼き玉子 納豆 油揚げ 豆腐	ご飯 油 砂糖 糸こんにゃく	わらび 人参 ねぎ なめこ 干ししいき
22 木		ご飯 ポークカレー レゾレッシングサラダ バナナ	牛乳 豚肉	ご飯 じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく 人参 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ
23 金		ご飯 さっくりメンチカツ ひじきの炒り煮 かぶ汁	牛乳 さっくりメンチカツ ひじき 油揚げ みそ 大豆 鶏肉団子 打ち豆	ご飯 油 砂糖 こんにゃく	人参 ごぼう グリンピース かぶ かぶ菜
26 月		中華どんぶり もずくと豆腐のすまし汁 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 豆腐 もずく ヨーグルト	ご飯 油 ごま油 片栗粉	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが ねぎ
27 火		パンキンパン パリパリ春巻 小国のたかきびうどん汁 レタス&きゅうり オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ	パンキンパン 油 たかきびうどん	パリパリ春巻 なめこ ねぎ レタス きゅうり オレンジ
28 水		つや姫ご飯 レモンあえ ハンバーグ森のソースがけ 玉子スープ	牛乳 ミートハンバーグ 卵 豆腐 ベーコン	ご飯 油 砂糖	しめじ エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ 甘夏柑 大根 ほうれん草 キャベツ パセリ レモン果汁 人参

*都合により献立が変更になることがあります。 * **本文字**の食材は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
☆みなさんが給食で食べているご飯は、小国町産のはえぬき一等米です。よくかんで味わって食べましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。
また、豆には栄養がたくさんつまっています。大豆には、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。大豆は和食でおなじみのみそやししょう油、豆腐、油揚げ、きな粉などさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

