



# 1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	さいろのたべもの	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
9 火	県産麦ゆきちからパン 鶏のハニーマスタード焼き <b>ポトフ</b> <b>いろどいサラダ</b> いちごジャム	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ひよこ豆 ベーコン	県産麦ゆきちからパン はちみつ オリーブオイル いちごジャム <b>じゃが芋</b>	<b>大根</b> きゅうり とうもろこし <b>キャベツ</b> 人参 セロリ
10 水	ご飯 白身魚西京焼き <b>ほうれん草ともやしのおひたし</b> 七草すいとん汁 紅白ゼリー	牛乳 ほき みそ 鶏肉 油揚げ	ご飯 ごま すいとん 紅白ゼリー	もやし <b>ほうれん草</b> 人参 かぶ 大根 せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ 干し椎茸
11 木	豚の焼き肉丼 わかめごまサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 打ち豆 みそ 油揚げ	ご飯 油 砂糖 ごま ごま油	<b>玉ねぎ</b> ピーマン にんにく きゅうり みかん缶 <b>ねぎ</b> <b>白菜</b> 人参 しょうが
12 金	ご飯 ジャンポウ団子 <b>マーボー春雨</b> <b>中華玉子スープ</b>	牛乳 ジャンポウ団子 豚肉 豆腐 卵 みそ	ご飯 春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 たけのこ しめじ しょうが にんにく グリンピース <b>ねぎ</b> <b>さくらげ</b>
15 月	ご飯 さば竜田の照りかけ <b>昆布あえ</b> <b>豚汁</b> 黒豆	牛乳 さば竜田 塩昆布 豚肉 みそ 黒豆	ご飯 <b>じゃが芋</b> 砂糖 ごま 油 片栗粉 こんにゃく	しょうが 人参 <b>白菜</b> <b>ねぎ</b> <b>ほうれん草</b> ごぼう 大根
16 火	食パン ミートローフ <b>レタス&amp;キャベツ</b> アサイージャム コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	食パン パン粉 バター 片栗粉 アサイージャム	玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピース レタス <b>キャベツ</b>
17 水	<b>麻婆豆腐丼</b> <b>大根とさつまいもの梅かつおあえ</b> わかめスープ チーズ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節 わかめ チーズ	ご飯 ごま油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ たけのこ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく 大根 <b>赤大根</b> きゅうり 梅干し えのきたけ 人参
18 木	ご飯 羊キンのグリル じゃが芋のカレーあえ レタスのスープ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 桜えび	ご飯 じゃが芋 オリーブオイル	レモン果汁 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン レタス しめじ りんご
19 金	<b>地産地消の日</b> じゃこ入り菜飯 紅大豆コロッケ 大根のそぼろ煮 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 ごま 油 砂糖 片栗粉 紅大豆コロッケ	大根菜 <b>大根</b> 人参 <b>なめこ</b> <b>白菜</b> 小松菜 グリンピース
22 月	ご飯 牛肉と厚揚げのみそ炒め ゆで花野菜 心のすまし汁	牛乳 牛肉 みそ 厚揚げ 昆布	ご飯 砂糖 油 片栗粉 麩 マヨネーズ こんにゃく	にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー <b>ほうれん草</b> カリフラワー
23 火	県産米粉ナン 大豆入りドライカレー <b>ごまドレッシングサラダ</b> ソフール(ストロベリー)	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ヨーグルト	県産米粉ナン 小麦粉 油 バター ごま ごま油	玉ねぎ 人参 とうもろこし <b>ねぎ</b> にんにく グリンピース しょうが <b>キャベツ</b> 大根 きゅうり パセリ
24 水	ご飯 さわらのバーベキューソース 小松菜のごまあえ わかめとあさりのスープ	牛乳 さわら わかめ あさり みそ	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが にんにく りんご もやし 小松菜 人参 えのきたけ
25 木	昆布と人参の混ぜご飯 黒豚しゅうまい <b>ツナのおえ物</b> コーン入りかき玉汁	牛乳 豚肉 すき昆布 黒豚しゅうまい ツナ缶 卵	ご飯 砂糖 油 片栗粉	人参 <b>大根</b> きゅうり <b>赤大根</b> とうもろこし たけのこ
26 金	ご飯 いかのつけ焼き <b>ほうれん草の三色あえ</b> <b>豚キムチ鍋</b> ポンカン	牛乳 いか ハム 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 ごま	しょうが もやし <b>ほうれん草</b> <b>ねぎ</b> <b>白菜</b> 人参 <b>キャベツ</b> えのきたけ いら 白菜キムチ漬 ポンカン
29 月	つや姫ご飯 いわしごまみそ煮 れんこんサラダ 里芋とわらびの汁	牛乳 いわしごまみそ煮 油揚げ	ご飯 <b>里芋</b> ごま マヨネーズ	れんこん 人参 きゅうり とうもろこし <b>わらび</b> <b>ねぎ</b>
30 火	コッパパン 鶏の竜田黒みつあえ <b>キャベツ&amp;サニーレタス</b> パナナ <b>ミネストローネ</b>	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン チーズ	コッパパン 片栗粉 油 黒砂糖 バター マカロニ <b>じゃが芋</b>	<b>キャベツ</b> サニーレタス セロリ にんにく トマト缶 パセリ パナナ 玉ねぎ
31 水	ご飯 おかあさんのカレー 福神漬 フルーツポンチ 青のり小魚	牛乳 豚肉 青のり小魚	ご飯 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく パイン缶 りんご 甘栗柑 みかん缶 福神漬 グリンピース アロエ ナタデココ マンゴー

\*都合により献立が変更になることがあります。 \* **太文字**の野菜は小国でとれたおいしい野菜が届く予定です。  
☆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。

## 寒い冬を乗り切るために 寒さに負けない栄養素を十分にとりましょう

### エネルギー

脂肪は、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギーがあります。また、油のものは腹持ちがよくて空腹感がないために、寒さを感じることも少なく、冬に適した栄養源です。揚げ物や炒め物などで、十分にとりましょう。



### 良質のたんぱく質

筋肉・血液・髪の毛など、身体そのものがたんぱく質でつくられています。脂肪ばかりとって、たんぱく質が十分になれば、体力のない脂肪太りのからだになってしまいます。良質のたんぱく質で体力を！！



### ビタミンAとC

ビタミンAやCは、ひふや粘膜を丈夫にして、かぜに対しても抵抗力をつけてくれます。小松菜・ほうれん草など、緑黄色野菜のソテーやおひたし、生野菜のサラダ、みかんなどの果物をたっぷり食べてください。

