

★太字は小国産食材です！



# 令和5年度 4月 給食献立表



小国町立小国小学校

日 曜日	こんだて ※給食がある日は、  が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの 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・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	
10月	 <b>ごはん</b>	タコライス レタスのスープ 甘夏柑	ぶたひきにく ベーコン きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b>	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ あまなつ	
11火	 <b>ごはん</b>	鶏肉のきじ焼き のりマヨサラダ ほうれん草の味噌汁	とりももにく ツナ もめん豆腐 <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> さとう	すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	
12水	 <b>ごはん</b>	アジ開きフライ かんぴょうのごま和え 具だくさん豚汁	あじフライ ぶたこまにく もめん豆腐 <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	あぶら すりごま	にんじん ほうれんそう	かんぴょう ごぼう <b>ほししいたけ</b> キャベツ だいこん ねぎ	
13木	 <b>ごはん</b>	焼きぎょうざ マーボー春雨 中華コーンスープ 型抜きチーズ	ぎょうざ ぶたひきにく <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b> はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが グリーンピース とうもろこし ぶなしめじ にんにく たまねぎ きくらげ	
14金	 <b>華やかごはん</b>	モロナゲット 磯香あえ 吉野汁	モロナゲット とりももにく	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> さといも かたくりこ	あぶら	こまつな にんじん	もやし えのきたけ だいこん ねぎ	
17月	 <b>ごはん</b>	<b>入学・進級おめでとうこんだて</b>		ぎゅうにゅう あげちりめん	<b>ごはん</b> じゃがいも いちごゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	
18火	 <b>ごはん</b>	白身魚万ねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁	たらフライ あぶらあげ だいず なまあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう ひじき	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース こんにゃく もやし	
19水	 <b>食パン</b>	ハンバーグケチャップソース キャロットサラダ 野菜のクリーミースープ	ハンバーグ ツナ とりももにく	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう こめこ	オリーブオイル バター	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ とうもろこし ほんしめじ レモン たまねぎ	
20木	 <b>ごはん</b>	<b>お花見こんだて</b>		とりにく <b>みそ</b> なると きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう お花見団子	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう みたらしだんご	いりごま すりごま あぶら	しそ にんじん ほうれんそう むきえだまめ しょうが とうもろこし <b>ほししいたけ</b>	
21金	 <b>ごはん</b>	ほっけの昆布醤油干し マカロニサラダ わらびとなめこの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし ローズハム <b>みそ</b> もめん豆腐	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ なめこ わらび きゅうり たまねぎ ねぎ	
24月	 <b>ごはん</b>	厚焼玉子 肉じゃが キャベツと厚揚げの味噌汁	あつやきたまご ぶたこまにく あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう		にんじん	たまねぎ グリーンピース いとこにゃく キャベツ えのきたけ	
25火	 <b>ごはん</b>	鮭メンチカツ 切干大根の和えもの もやしのみそスープ 河内ばんかん	さけメンチカツ やきちくわ ぶたこまにく <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	<b>ごはん</b> さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり たけのこ <b>ほししいたけ</b> かわちばんかん	
26水	 <b>ハンズパン</b>	ハムチーズカツ ポイル野菜 具だくさんカレースープ	ハムチーズカツ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ハンズパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ にんにく たまねぎ	
27木	 <b>ごはん</b>	鶏肉の香味焼き 春雨の和えもの じゃが芋とわかめの味噌汁	とりももにく ローズハム あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら いりごま	にんじん ほうれんそう	にんにく きくらげ もやし ねぎ	
28金	 <b>ごはん</b>	<b>地産地消の日</b>		ぶたこまにく なまあげ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	カラーピーマン にんじん きぬさや たまねぎ しょうが <b>ほししいたけ</b> こんにゃく にんにく たけのこ <b>わらび</b> バナナ	
29土	<b>授業参観・PTA総会の日</b>								

### 新入学生のみなさんへ

ごにゆうがく おめでとうございます。  
1ねんせいの きゅうしょくは、17にち(げつ)  
からはじまります。おいしくたのしくたべて、げんき  
なからだをつくりましょう。  
きゅうしょくとうばんもはじまります。じゅんぴ  
からあとかたづけまで じぶん  
たちでがんばりましょう。

### 2年生以上のみなさんへ

進級おめでとうございます。  
今年度の給食は、10日(月)から始まります。  
今年度も、たくさんの料理に出会えることで  
しょう。苦手な食べ物にも挑戦をして、自分の  
味覚を広げたいですね。  
食べる量も、昨年度よりも増えます。  
よくかんでしっかり食べましょう!!