

★太字は小国産食材です！



令和5年度 12月給食献立表

小国町立小国小学校

日 曜日	こんだて		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		みどいのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき	
	※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。		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
1金	たかきび ごはん	心を育む給食週間 さばの竜田揚げ ほうれん草の磯辺和え なめこ汁 ～地産地消週間～	さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん たかきび かたくりこ	あぶら 	ほうれんそう にんじん	しょうが なめこ ねぎ もやし だいこん
4月	ごはん	鶏肉と蓮根のバターみそ煮 あったかけんちん汁 たかはた納豆	とりむねにく とりももにく みそ あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも	あぶら バター すりごま	にんじん きぬさや	れんこん ねぎ しょうが ぶなしめじ だいこん ほししいたけ
5火	ごはん	ほっけの昆布醤油干し マカロニサラダ ほうれんそうの味噌汁	ほっけ こんぶしょうゆほし ロースハム もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	とうもろこし キャベツ ほししいたけ きゅうり たまねぎ ねぎ
6水	食パン	じゃがいものミートソース ジュリエンスープ ファイバージャム(いちご)	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン じゃがいも いちごジャム	あぶら オリーブオイル	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ にんにく グリーンピース
7木	ごはん	鶏肉のきじ焼き 切り干し大根のごま和え 五ねぎの味噌汁	とりももにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	すりごま	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ
8金	ごはん	焼き餃子 もやしの塩ナムル じゃが豚キムチ 朝日町産りんご	ぎょうざ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	こまつな にんじん にら	もやし はくさいキムチ こんにゃく たまねぎ りんご
11月	ごはん	れんこんしゅうまい もやしと卵の塩炒め 中華コーンスープ	れんこんしゅうまい いりたまご きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	もやし きくらげ たまねぎ たけのこ とうもろこし
12火	ごはん	ビーンズカレー いろいろ赤大根サラダ 朝日町産りんご	ぶたひきにく だいす ツナ	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 だいこん きゅうり にんにく あかだいこん りんご
13水	ごはん	アジ開きフライ 五目きんぴら 白菜と厚揚げの味噌汁	あじひらきフライ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう はくさい こんにゃく ぶなしめじ
14木	ごはん	野菜ミックス肉団子 春雨サラダ ごま豚汁	にくだんご ロースハム あつあげ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも	いりごま ごまあぶら すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう ぶなしめじ だいこん こんにゃく ねぎ
15金	赤飯	小国小学校 創立記念こんだて 鶏の塩唐揚げ れんこんサラダ すまし汁 夢オレンジ	とりむねにく かまぼこ きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	せきはん さとう かたくりこ	いりごま あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ ほししいたけ れんこん とうもろこし ゆめオレンジ
18月	ごはん	さばのごまみそだれ 大根の炒り煮 わらびの味噌汁	さば あぶらあげ さつまあげ うちまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	いりごま すりごま あぶら	にんじん	だいこん わらび こんにゃく ねぎ
19火	うめゆかり ごはん	野菜カレーコロッケ 小国産大豆のツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	ツナ だいす とりにくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん やさしいコロッケ	いりごま あぶら	あかしそ にんじん	うめほし はくさい ぶなしめじ キャベツ ねぎ
20水	米粉 パン	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ほうれん草ときのこのスープ 朝日町産りんご	ハンバーグ きぬこしどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめこコッペパン	コールスロー ドレッシング	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ とうもろこし ぶなしめじ りんご
21木	ごはん	冬至こんだて(22日) ソースカツ丼 小豆かぼちゃ もやしの味噌汁	ぶたももカツ あずき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう しょうないふ	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ もやし ぶなしめじ
22金	ごはん	チキンピラフ ゆで花野菜 ホワイトスープ クリスマスデザート	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん いちごプリン 	オリーブオイル	にんじん フロccoli	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー はくさい とうもろこし かぶ グリーンピース

今年も残り1ヶ月。かぜやインフルエンザなどの感染症も流行しています。
うがい手洗い+睡眠+栄養バランスの良い食事で、自己免疫力を高めましょう！
12月1日は心を育む給食週間最終日です。小国町の旬の食材をたっぷり使った献立です。小国の良さを
不自由なくごはんを食べられるありがたみを、五感を使って感じて欲しいと思います。

