

★太字は小国産食材です！



# 令和5年度 2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	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	ごぼとん丼 具だくさん味噌汁 はるか	ぶたこまにく あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん ねぎ	ごぼう グリーンピース <b>ほししいたけ</b> はるか
2 金	揚げじゃがのみそそぼろ ★かきたま汁 福豆 <b>節分献立</b>	ぶたひきにく <b>みぞ</b> きぬごしどうふ たまご だいす	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも でんぶん さとう	あぶら 	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	グリーンピース
5 月	★揚げ鶏のレモン漬け わらびの田舎煮 ★すまし汁	とりむねにく あつあげ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> でんぶん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	レモン <b>ほししいたけ</b> こんにゃく	<b>わらび</b>
6 火	<b>小国小6-2リクエスト</b> さわらの西京焼 ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁 りんご	さわら さいきょうみそ ツナ <b>みぞ</b> もめんどうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> たかきび	ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ りんご	きゅうり とうもろこし
7 水	★オムレツケチャップソース ジャーマンポテト とうもろこしのスープ リンゴジャム	プレーンオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも かたくりこ ジャム	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	にんにく
8 木	<b>地産地消の日</b> ★白身魚ワイねぎ醤油かけ ★ほうれんそうのごま和え ★豆腐とわかめの味噌汁	ホキフライ もめんどうふ あぶらあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう	あぶら 白すりごま	にんじん <b>ほうれんそう</b>	ねぎ もやし	
9 金	★焼き餃子 ★もやしの塩ナムル ★じゃが豚キムチ	ぎょうざ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら 白いりごま	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	
10 土	スコップミートグラタン ゆで花野菜 白菜とベーコンのスープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b> マカロニ	オリーブオイル	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい グリーンピース ぶなしめじ	にんにく カリフラワー
11 日	<b>建国記念の日</b>							
12 月	<b>振替休日</b>							
13 火	<b>振替休業日</b>							
14 水	チキンライス さつま芋と南瓜のコロッケ 花野菜スープ ★ふわっとショコラもち	とりむねにく ベーコン 	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> コロッケ ふわっとショコラ	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし グリーンピース カリフラワー	
15 木	さばサラサ焼き ★ほうれん草の磯辺和え 道産子汁	さば ぶたこまにく もめんどうふ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> じゃがいも	あぶら バター	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが にんにく だいこん とうもろこし <b>ねぎ</b>	
16 金	★鶏のハニーマスタード焼き ★春雨サラダ ★なめこ汁	とりももにく <b>みぞ</b> ロースハム もめんどうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> はちみつ はるさめ	オリーブオイル 白いりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし <b>なめこ</b> <b>ねぎ</b>	きくらげ だいこん
19 月	アジ開きフライ ★れんこん入り金平 ★キャベツの味噌汁	アジフライ さつまあげ もめんどうふ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら ごまあぶら 白いりごま	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく えのきたけ	れんこん キャベツ <b>ねぎ</b>
20 火	★ポークカレー ★わかめサラダ たんかん	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース もやし きゅうり たんかん	
21 水	ハンバーグアップルソース 温野菜の添え物 ★ミネストローネ	ハンバーグ <b>白だいず</b> ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく りんご たまねぎ セロリー キャベツ	
22 木	<b>小国小6-1リクエスト</b> 鶏の塩唐揚げ 大根とツナのサラダ わかめと玉子のスープ アセロラゼリー	とりむねにく ツナ きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ アセロラゼリー	ごまあぶら 白いりごま あぶら ドレッシング	にんじん	にんにく きゅうり だいこん <b>ねぎ</b>	
23 金	<b>天皇誕生日</b>							
26 月	★チャーハン ショウロンボウ ★野菜の中華スープ 元気ヨーグルト	とりむねにく いりたまご ショウロンボウ なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	<b>ごはん</b>	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく <b>ねぎ</b> きくらげ	しょうが もやし
27 火	★さばの竜田揚げ 五目豆 ★わらびの味噌汁	さば やきちくわ <b>白だいず</b> あぶらあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	<b>ごはん</b> かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	しょうが こんにゃく <b>わらび</b> <b>ねぎ</b>	ごぼう <b>ほししいたけ</b>
28 水	★ハムチーズカツ ゆでキャベツ ★ポトフ	ハムチーズカツ ぶたひれにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	かぶ
29 木	★松風焼き 和風サラダ ★もやしの味噌汁	とりひきにく <b>みぞ</b> ツナ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう パンこ やきふ	白いりごま ドレッシング	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ぶなしめじ	しょうが

## リクエスト

2月は小国小学校6年生のリクエスト献立です。献立を立てる学習をし、一人ひとり献立を立てました。  
 栄養・味・彩りなどのバランス、さらに季節や好みを考えながら立てた献立です。その中から各組一人ずつ献立を  
 給食にしました。どうぞお楽しみに！（★がついている料理は、6年生の献立から選びました。）

