

★太字は小国産食材です！



令和6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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		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	小	中
9 火	麻婆豆腐丼 わかめと野菜の中華スープ ソフール(プレーン)	もめんどうふ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ にんにく ほししいたけ	607 27.0 17.2 2.0	764 32.4 20.3 2.5
10 水	れんこんしゅうまい 肉じゃが 山菜と厚揚げの味噌汁	れんこんしゅうまい ぶたごまにく なまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		にんじん	グリーンピース わらび ぶき ねぎ たまねぎ ほそだけ えのきたけ	611 21.6 15.1 2.4	808 27.0 17.9 3.2
11 木	ミートローフ 温野菜 ベーコンとレタスのスープ のり佃煮	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ごはん パンこ さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん パセリ ブロッコリー	とうもろこし グリーンピース ぶなしめじ たまねぎ レタス	608 24.5 19.7 2.4	785 30.0 23.6 2.9
12 金	アジ開きフライ 切り干し大根のごま和え 親子汁 河内晩柑	あじひらきフライ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	あぶら しろすりごま	にんじん ごまつな きぬさや	きりほしだいこん もやし ほししいたけ かわちばんかん たまねぎ	642 25.9 20.6 2.2	811 31.7 24.7 2.7
15 月	ポークカレー チーズサラダ お祝いいちごゼリー	ぶたごまにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん 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 きゅうり にんにく キャベツ	653 22.0 18.7 2.5	834 26.9 22.2 3.4
入学・進級おめでとう・お花見こんだて									
16 火	鶏と三つ葉の混ぜごはん キャベツの磯辺和え 根菜のごま汁 青のり小魚	とりももにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり ござかな	ごはん はちみつ さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	みつば ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ぶなしめじ ごぼう ねぎ こんにゃく	607 26.3 18.8 2.8	776 32.3 22.0 3.3
17 水	ハムチーズカツ ボイル野菜 ミネストローネ	ハムチーズカツ しょうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう ごなチーズ	しょうパン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブ オイル	にんじん パセリ トマト	キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	669 25.6 28.0 3.3	899 32.0 33.8 4.3
18 木	さばサラサ焼き 五目きんぴら キャベツの味噌汁	さばサラサやき さつまあげ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	あぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	627 24.1 23.9 2.3	791 28.8 27.7 2.9
19 金	鶏肉のごまみそ和え 沢煮わん バナナ	とりももにく みぞ ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん	しょうが とうもろこし だいこん ほししいたけ えだまめ ごぼう たけのこ バナナ	657 26.8 18.3 1.7	822 33.1 21.6 2.3
22 月	ほっけの昆布醤油干し マカロニサラダ なめこの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし ローズハム もめんどうふ みぞ	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	とうもろこし キャベツ なめこ きゅうり たまねぎ ねぎ	618 26.6 21.3 1.9	787 32.2 25.2 2.3
23 火	鶏のハニーマスタード焼き ゆかり和え すまし汁 河内晩柑	とりももにく みぞ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ	オリーブ オイル しろいりごま	にんじん しそ ほうれんそう	キャベツ ほししいたけ みしょうかん	585 25.2 19.4 2.1	731 29.7 21.8 2.7
24 水	オムレツケチャップソース 花野菜サラダ キャベツとコーンのシチュー	プレーンオムレツ ツナ とりももにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも こめこ	フレンチ ドレッシング むえんバター	トマト ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	623 28.3 26.1 3.1	898 38.1 34.9 4.5
25 木	白身魚フライねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 ほうれん草の味噌汁	しろみぎかな フライ あぶらあげ しょうだいず みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん たかきび さとう じゃがいも 	あぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ グリーンピース えのきたけ こんにゃく ごぼう 	608 22.4 17.5 2.5	776 27.7 20.7 3.4
26 金	タコライス もずくスープ ミニレモンゼリー	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん レモンゼリー	あぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ にんにく きゅうり	601 24.3 20.3 2.4	767 29.9 24.1 3.2
27 土	授業参観・PTA総会の日								
29 月	昭和の日								
30 火	振替休業日								

新入学生のみなさんへ
ごにゅうがく おめでとうございませう。
1ねんせいの きゅうしよくは、15にち(げつ)
からはじまひませう。おいしくたのしくたべて、
げんきなからだをつくりまひませう。
きゅうしよくとうばんもはじまひませう。じゅんぴ
からあとかたづけまで じぶんたちで
がんばりまひませう。

2年生以上のみなさんへ
進級おめでとうございませう。
今年度の給食は、9日(火)から始まひませう。
今年度も、たかさんの料理に出会ひせること
でしよ。苦手な食べ物にも挑戦して、自分
の味覚をげびたひませうね。
食べる量も、昨年度よりもげまひませう。
よくかんでしつかり食べまひませう!!

