

★太字は小国産食材です！



令和5年度 1月給食献立表



小国町立小国中学校

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		みどりのたべもの 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
9 火		ショウロンボウ 筑前煮 白菜の味噌汁	ショウロンボウ とりももにく とりむねにく あぶらあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	ごはん 	あぶら	にんじん きぬさや	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こんにやく ぶなしめじ
10 水		あったかごろごろおでん 塩昆布の和えもの みそ豆	ちくわ あつあげ さつまあげ うずらたまご しろだいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな	だいこん こんにやく もやし
11 木		★松風焼き ★きんぴらごぼう ★すまし汁	とりひきにく みそ さつまあげ きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ しょうないふ	しろいりごま ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく ほししいたけ
12 金		小国中3-2リクエスト ちぎりうめごはん 白身魚フライねぎ醤油かけ ほうれん草の磯辺和え キャベツの味噌汁	ホキフライ あつまげ みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん のり	ごはん	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	うめほし だいこん ねぎ もやし キャベツ えのきたけ
15 月		ひじき入厚焼き卵 切り干し大根のごま和え ★白玉雑煮	あつやきたまご とりももにく	牛乳	ごはん さとう しらたまだんご	しろすりごま	にんじん アスパラな ほうれんそう	きりほしだいこん もやし ごぼう ほししいたけ
16 火		汁水中リクエスト ポークカレー コーンサラダ 冷凍パインコンポート	ぶたこまにく	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 きゅうり キャベツ えのきたけ にんにく グリーンピース とうもろこし パイン
17 水		★焼きハンバーグ いりごみ大根サラダ ベーコンとレタスのスープ いちごジャム	ハンバーグ ツナ ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう 	しょくパン さとう いちごジャム	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	だいこん レタス たまねぎ 
18 木		★鮭メンチカツ ★春雨和え ★豚汁	さけメンチカツ ロースハム あつまげ みそ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう ねぎ きくらげ ほんしめじ
19 金		小国中3-1リクエスト 枝豆とゆかりのごはん 鶏の唐揚げ 海藻サラダ ぼんかん なめこと大根の味噌汁	とりむねにく かまぼこ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら ごまあぶら	あかじそ にんじん	えだまめ しょうが きゅうり だいこん ぼんかん にんにく もやし なめこ ねぎ
22 月		★野菜ミックス肉団子 のりマヨサラダ もやしのみそスープ	にくだんご ツナ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん にら	きりほしだいこん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく
23 火		汁水小リクエスト 鶏肉と三つ葉のまぜごはん チーズサラダ とうもろこしのスープ ミニレモンゼリー	とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はちみつ さとう かたくりこ レモンゼリー	あぶら	みつば にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
24 水		ポークビーンズ ★白菜と肉団子のスープ ネーブル	しろだいず ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	こめこパン	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい ぶなしめじ ネーブル
25 木		アジ開きフライ 大根の炒り煮 かきたま汁	あじフライ あぶらあげ さつまあげ たまご きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう かたくりこ	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん えのきたけ こんにやく
26 金		受験応援！ ★鶏のハニーマスタード焼き ★おかか和え ★小国産わらびの味噌汁	とりももにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ じゃがいも	オリーブオイル	ほうれんそう にんじん	キャベツ わらび ねぎ 
29 月		★さばサラサ焼き 切り昆布煮 大根のみそしる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく ぶなしめじ ほししいたけ だいこん
30 火		豚キムチ丼 春雨スープ 青のり小魚	ぶたこまにく いりたまご なると	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろすりごま しろいりごま	ちんげんさい にんじん	しょうが ねぎ はくさい はくさい きくらげ にんにく はくさいキムチ きくらげ
31 水		ポロニアステーキ キャロットサラダ 白菜のシチュー	ポロニアソーセージ ツナ とりむねにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも こめこ	オリーブオイル バター	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ はくさい ぶなしめじ レモン たまねぎ

リクエスト給食

今年度のリクエスト給食は1月と2月に行います。今月は、小国中3年生と汁水小中のみなさんの献立です。たくさんの献立を寄せてくれました。その中から組み合わせて献立にしました。

小国町ならではの献立や郷土料理、調理師さんの調理の工夫がたくさん詰まった献立多く、嬉しくなりました。たくさんの給食を食べ、少しずつみなさんが食について考えたり学んだりした事が分かりました。2月は小国小6年生の献立です。お楽しみに！

(献立前の「★」はリクエストとして選んでくれた献立から選びました。)





