

★太字は小国産食材です！



令和5年度 2月給食献立表



小国町立小国中学校

日 (曜日)	こ ん だ て ※給食がある日は、 ※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 具たくさん味噌汁 福豆 節分献立	ぶたこまにく あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほししいたけ	
2 金		揚げじゃがのみそそば ★かきたま汁 はるか	ぶたひきにく みそ きぬごしとうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん 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 はるか 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 きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	レモン ほししいたけ わらび	
6 火		小国小6-2リクエスト 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 もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん 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	ブレンオムレツ 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		地産地消の日 ★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 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう 	あぶら 白すりごま	にんじん ほうれんそう	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	ごはん 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	
11 日	建国記念の日								
12 月	振替休日								
13 火	お弁当の日								
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	ごはん 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 みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん 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 ねぎ	
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 みそ ローズハム もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 なめこ ねぎ 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 みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ねぎ	
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	ごはん 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 とうもろこし 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 白だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン 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 カリフラワー キャベツ	
22 木		小国小6-1リクエスト 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 きぬごしとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん 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 ねぎ	
23 金	天皇誕生日								
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	ごはん	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 しょうが ねぎ きくらげ 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 白だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん 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 わらび ごぼう ほししいたけ ねぎ	
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	コッペパン じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ セロリー	
29 木		★松風焼き 和風サラダ ★もやしの味噌汁	とりひきにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ぶなしめじ	

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。）