

★太字は小国産食材です！



# 令和7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、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 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
			おもに体をつくるはたらき		おもに力のもとになるはたらき		おもに体の調子を整えるはたらき				
2月	<b>ごはん</b> 鰯のかは焼き ★梅かつお和え けんちん汁 福豆 <b>節分献立</b>	いわし やきちくわ かつおぶし あつあげ だいす	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	白いりごま あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく	キャベツ うめぼし ねぎ <b>しいたけ</b>	617 25.5 20.6 2.4	784 30.8 24.1 3.2	
3火	<b>ごはん</b> 松風焼き ツナの和え物 ★油揚げとえのきの味噌汁	とりひきにく <b>みそ</b> ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> さとう パンこ	白いりごま 白すりごま	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	しょうが きゅうり かぶ	597 26.9 20.3 2.1	774 33.4 24.1 2.7	
4水	<b>食パン</b> チーズハンバーグトマトソース ★温野菜 ラビオリのスープ パンナコッタ(いちご) <b>オリパラ献立(イタリア)</b>	チーズハンバーグ ラビオリ	牛乳	しよくパン じゃがいも パンナコッタ		トマト にんじん フロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ		615 23.9 21.6 3.6	849 31.5 26.8 4.8	
5木	<b>ごはん</b> サワラの竜田揚げ れんこんきんぴら キャベツの味噌汁	サワラ ぶたこまにく あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう	ごまあぶら あぶら 白いりごま	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ねぎ	こんにゃく キャベツ	602 25.3 21.0 1.9	771 31.0 24.8 2.5	
6金	<b>ごはん</b> ごぼとん丼 すまし汁 ネーブル	ぶたこまにく もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> おむぎ さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース ネーブル	ごぼう <b>しいたけ</b>	576 27.1 14.5 2.1	722 32.9 16.3 2.7	
9月	<b>ごはん</b> ★とんかつ 塩キャベツ 親子汁	小:ぶたロースカツ 中:ぶたももカツ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> やきぶ	ごまあぶら あぶら 白いりごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ <b>しいたけ</b>	きゅうり たまねぎ	679 27.1 27.1 2.3	834 35.0 26.9 3.1	
10火	<b>ごはん</b> 白身魚のチリソース 春雨和え ★わかめと野菜の中華スープ ★型抜きチーズ	メルルーサ ロースハム なると	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら 白いりごま	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	にんにく ねぎ きゅうり はくさい	610 24.9 19.9 2.5	770 29.6 22.5 3.2	
11水	<b>建国記念の日</b>										
12木	<b>ごはん</b> マヒハスタミナ焼き 筑前煮 厚揚げとわらびの味噌汁 いよかん	マヒハスタミナつけ とりももにく あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さといも	あぶら	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく <b>わらび</b> いよかん	596 29.1 16.9 2.1	757 35.5 19.9 2.6	
13金	<b>ごはん</b> オムレツカレー 大根サラダ チョコクレープ	ぶたこまにく オムレツ ロースハム	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも クレープ	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 だいこん	717 25.4 25.7 2.3	879 30.2 28.6 2.5	
16月	<b>ごはん</b> れんこんしゅうまい ★マーボー春雨 ★粒コーン入り玉子スープ	れんこんしゅうまい ぶたひきにく <b>みそ</b> たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが グリーンピース <b>きくらげ</b>	ぶなしめじ にんにく どうもろこし	622 19.9 17.6 2.5	819 24.5 21.4 3.3	
17火	<b>ごはん</b> ★鶏と三つ葉のまぜごはん ★コーンサラダ ★もずくのスープ ★ミニレモンゼリー <b>叶水小リクエスト</b>	とりむねにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう もずく	<b>ごはん</b> はちみつ さとう ゼリー	あぶら	にんじん みつば ばんのうねぎ	キャベツ どうもろこし えのきたけ	きゅうり たまねぎ	545 22.9 14.0 2.3	712 28.7 15.8 3.1	
18水	<b>食パン</b> 鮭フライタルタルソース ゆで花野菜 ポトフ	さけフライ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	パセリ フロッコリー にんじん	たまねぎ かぶ	カリフラワー	642 26.8 29.1 3.4	905 35.7 37.4 4.9	
19木	<b>ごはん</b> ★鶏肉のハニーマスタード焼き ★おかか和え ★むめこ汁	とりももにく とりひきにく <b>みそ</b> かつおぶし もめんどうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> はちみつ パンこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん	キャベツ <b>むめこ</b> ねぎ	586 28.4 19.7 1.9	755 35.1 23.5 2.3	
20金	<b>ごはん</b> ★白身魚フライねぎ醤油かけ ★ゆかり和え ★じゃがいもの味噌汁 はるか	白みぎかなフライ あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> じゃがいも クレープ	あぶら	にんじん あかしそ	ねぎ きゅうり はるか	キャベツ たまねぎ	608 22.2 17.1 2.3	765 26.6 19.8 3.0	
23月	<b>天皇誕生日</b>										
24火	<b>ごはん</b> ★焼き餃子 切干大根の中華サラダ ★鶏団子のキムチスープ	ぎょうざ ロースハム とりだんご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら 白いりごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ごまつな	キャベツ はくさいキムチ きりぼしだいこん	たけのこ <b>しいたけ</b>	638 21.5 22.9 2.6	873 28.3 29.9 3.8	
25水	<b>米粉コッペ</b> 短角牛ソーセージ ゆでキャベツ クリームシチュー 	<b>たんかくぎょう</b> ソーセージ とりむねにく	ぎゅうにゅう	こめこパン さとう じゃがいも こめこ	バター	にんじん パセリ フロッコリー	キャベツ たまねぎ		630 26.5 27.3 2.7	870 35.3 32.6 3.8	
26木	<b>ごはん</b> ★鶏肉のから揚げ ★もやしの塩ナムル ★中華コーンスープ ★はちみつレモンゼリー <b>小国中3年リクエスト</b>	とりむねにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら 白いりごま	ごまつな にんじん パセリ	にんにく もやし たまねぎ	しょうが どうもろこし <b>きくらげ</b>	709 28.6 20.0 2.1	870 33.1 23.2 2.9	
27金	<b>雪若丸ごはん</b> あじ塩麹カレー漬け ひじきの炒り煮 道産子汁 たんかん	あじおこうじカレーづけ あぶらあげ <b>だいす</b> ぶたこまにく <b>みそ</b> もめんどうふ	ぎゅうにゅう めひじき	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん	ごぼう しょうが だいこん ねぎ たんかん	グリーンピース にんにく どうもろこし こんにゃく	575 28.9 16.1 1.9	730 35.4 18.8 2.5	



1月に続き、2月は小国中3年生と叶水小・叶水中のリクエスト給食です。中学生は9年間食べた給食の中から、人気のメニューを選んでくれました。やっぱり人気は、鶏のから揚げと鶏と三つ葉の混ぜご飯と白身魚フライにねぎしょうゆかけでした。人気メニューを楽しみながらいただきます。

★は1月に引き続き、6年生の家庭科の学習で立てた献立から選びました。