



1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、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
12 火	ごはん さんまごま味噌煮 ほうれん草の磯辺和え 七草すいとん汁 新春紅白ゼリー	さんまごま味噌煮 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 七草	もやし 大根 かぶ 干しいたけ	ごはん すいとん 新春紅白ゼリー	
13 水	コッペパン チキンのグリル 赤大根とツナのサラダ あさりと白菜のシチュー	鶏もも肉 ツナ あさり	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 大根 赤大根 きゅうり 白菜 グリーンピース ぶなしめじ	コッペパン 小麦粉	オリーブ油 無塩バター
14 木	ごはん 黒豚しゅうまい 切り干し大根の中華サラダ 豚キムチ鍋	黒豚しゅうまい ロースハム 味噌 豚こま肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり 切り干し大根 白菜 えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 白ごま	
15 金	ごはん さば竜田の照りかけ 五目さんびら 白菜の味噌汁	さば 油揚げ 味噌 打ち豆	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが ごぼう 白菜 板こんにゃく	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
18 月	ごはん カラメルチキン ほうれん草のおかか和え おばあちゃんのかぶ汁	鶏もも肉 油揚げ 打ち豆 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし かぶ すいき	ごはん 砂糖 はちみつ	オリーブ油
19 火	地産地消の日 ごはん さわらの西京焼き いろうどり赤大根サラダ けんちん汁 朝日町産りんご	さわら 西京味噌 生揚げ ロースハム	牛乳	にんじん 大根 赤大根 きゅうり ねぎ りんご 干しいたけ	ごはん 里いも		
20 水	食パン ミートローフ ゆで花野菜のごま和え あさり入りミネストローネ アップルジャム	豚ひき肉 ベーコン あさり	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー セロリー にんにく グリーンピース	食パン アップルジャム かたくり粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	白ごま 無塩バター
21 木	ごはん いわし梅醤油煮 しゅんぎくとツナのマヨ和え 白菜と豆腐の味噌汁	いわし梅醤油煮 ツナ 木綿豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	しゅんぎく にんじん	もやし 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ 白ごま	
22 金	ごはん 大豆入りドライカレー しそドレッシングサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉 白大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 アセロラゼリー	油 無塩バター
25 月	ごはん いろうどりのかぼちゃコロッケ マーボー春雨 わかめスープ	豚ひき肉 味噌 わかめ	牛乳	にんじん	たけのこ ぶなしめじ しょうが にんにく グリーンピース ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油 コロッケ	
26 火	ごはん 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 ひじきの炒り煮 キャベツと豆腐の味噌汁	味噌 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 油揚げ 白大豆 味噌 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう グリーンピース キャベツ ねぎ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 油	
27 水	米粉コッペパン カレーうどん パリパリ春巻 ソファール（ブレン）	豚こま肉	牛乳 ソファール	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく パリパリ春巻	米粉パン 干しうどん	油
28 木	雪若丸ごはんの日 雪若丸ごはん さば味噌煮 ほうれん草としめじのごま和え 厚揚げと小松菜の味噌汁	さば味噌煮 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 ぶなしめじ 干しいたけ	ごはん 砂糖 白ごま	
29 金	炒り豆腐丼 大根の味噌汁	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油

- ◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
- ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬぎ一等米」です。◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
- ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよく味わって食べましょう！

かぜに負けない元気な体をつくろう

かぜをひかない強いからだにするためには「栄養バランスのいい食事」をとることがとても大切です。とくにかぜ予防に効果テキメンの栄養素を取り入れてみましょう！

たんぱく質



さんま ヨーグルト なっとう

ビタミンA



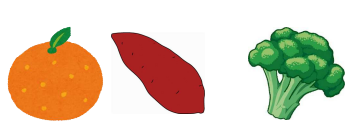
こまつな かぼちゃ にんじん

ビタミンB1



たらこ ぶた ぶり

ビタミンC



みかん さつまいも ブロッコリー

ゆうわくに負けるな！冬休み★

もうすぐ待ちに待った冬休み！クリスマスやお正月はおいしいものがたくさんあって、ついつい食べすぎてしまうかも……。ごはんやおやつを食べるときの約束を守って、元気に過ごしましょう！

じかん き た 時間を決めて食べよう

「〇時に食べる！」
「〇時から食べない！」
と決めよう。



りょう き 量に気をつけよう

「食べすぎは万病のもと！」



よくかんで食べよう

食べすぎを防いでくれるよ★



ははおやいいんかい 母親委員会「おにぎりデー」

せかい 世界にひとつだけのじぶんのおにぎり！

11月30日は自分で作ったおにぎりを食べる日「おにぎりデー」でしたね。おぐにっ子ひとりひとりの個性がキラリと光ったおにぎりばかりでした。自分のおにぎり、お味はいかがでしたか？



ふゆやす ちゅう
ぜひ冬休み 中にも「おにぎりづくり」にチャレンジしてみましよう！



きゅうしょく あじ ひと おうちで「給食」を味わおう！ おうちの人とレッツ・クッキング～★

きゅうしょく かんそうだいす つか みすにだいす かんたん
～ 給食では乾燥大豆を使いますが、水煮大豆でも簡単にできます！～

やっめよう！

まめ みそ豆

ごはんのおともに
人気のおかず！



ざいりょう (4人分) 材料

みすにだいす 水煮大豆	・・・120g
かたくりこ かたくり粉	・・・8g
あぶら 揚げ油	・・・適量
みそ 味噌	・・・16g
さとう 砂糖	・・・12g
みりん	・・・2g

つく かた 作り方

- ① だいす みす き
大豆の水をよく切って、かたくり粉をまぶし、素揚げします。
- ② みそ さとう てきりょう みす ま
味噌、砂糖、みりん、適量の水を混ぜて、とろみがつくまで煮つめます。
- ③ あ だいす
揚げた大豆とからめます。★できあがり！★

やっめよう！

ごしき なっとう 五色納豆

おいしかった！
という声がたくさん
聞こえてきました！



ざいりょう (3人分) 材料

ひきわりなっとう ひきわり納豆	・・・3人分
きゅうり	・・・30g
ハム	・・・15g
プロセスチーズ	・・・15g
かつお節	・・・1g
こいくちしょうゆ	・・・7g

つく かた 作り方

- ① きゅうり、ハム、プロセスチーズは細かくきざむ。
- ② なっとう
納豆に①とかつお節、こいくちしょうゆを加えて混ぜる。★できあがり★

つく かんそう こえ たの ま
作ってみた感想や「こうしたらさらにおいしかったよ！」などの声を楽しみに待ってま～す★