

★太字は小国産食材です！



# 令和6年度 1月 給食献立表



小国町立小国小学校

| 日<br>曜日 | こ  ん  だ  て                                                  | あかのたべもの<br>おもに体をつくるはたらき                 |                               | きいろのたべもの<br>おもに力のもとになるはたらき         |                        | みどりのたべもの<br>おもに体の調子を整えるはたらき |                                                                     | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |                            |
|---------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|         |                                                             | 1群                                      | 2群                            | 5群                                 | 6群                     | 3群                          | 4群                                                                  | 小                                 | 中                          |
|         |                                                             | 肉・魚・卵・豆・豆製品                             | 牛乳・小魚・海藻など                    | ごはん・パン・めん・砂糖・いも                    | 油・ごまなど                 | 緑黄色野菜                       | その他の野菜・果物・きのこなど                                                     |                                   |                            |
| 7<br>火  | ごはん<br>三色丼<br>七草汁<br>★りんご                                   | ぶたひきにく<br>いりたまご<br>とりももにく<br>あぶらあげ      | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう                         | ごまあぶら<br>しろいりごま        | ほうれんそう<br>せり                | しょうが<br>かぶ<br>りんご<br>だいこん<br>ほししいたけ                                 | 597<br>26.0<br>21.5<br>2.8        | 762<br>32.0<br>25.8<br>3.7 |
| 8<br>水  | 食パン<br>★ハンバーグきのこソース<br>★温野菜<br>スコッチブロス                      | ハンバーグ<br>ウインナー                          | ぎゅうにゅう                        | しよくパン<br>じゃがいも<br>おおむぎ             | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ  | ぶなしめじ<br>マッシュルーム<br>カリフラワー  | エリンギ<br>たまねぎ                                                        | 581<br>23.2<br>20.9<br>3.3        | 833<br>31.4<br>27.0<br>4.6 |
| 9<br>木  | ごはん<br>★白身魚のチリソース<br>★もやしの塩ナムル<br>★白菜と肉団子のスープ               | メルルーサ<br>とりにくだんご                        | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま | ほうれんそう<br>にんじん              | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>はくさい<br>にんにく<br>ねぎ<br>ほししいたけ                 | 598<br>23.8<br>20.4<br>2.2        | 772<br>29.0<br>24.4<br>2.8 |
| 10<br>金 | ごはん<br>★厚焼玉子<br>★肉じゃが<br>★わらびとなめこの味噌汁                       | あつやきたまご<br>ぶたこまにく<br>もめんどうぶ<br>みそ       | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>たかきび<br>じゃがいも<br>さとう        | にんじん                   | たまねぎ<br>なめこ<br>わらび          | グリーンピース<br>こんにやく<br>ねぎ                                              | 589<br>24.1<br>15.8<br>2.2        | 754<br>29.4<br>18.1<br>2.7 |
| 14<br>火 | ごはん<br>★鶏の塩唐揚げ<br>★緑の野菜サラダ<br>★玉ねぎとほうれん草の味噌汁<br>★はちみつレモンゼリー | とりむねにく<br>ツナ<br>みそ                      | ぎゅうにゅう<br>チーズ                 | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも ゼリー      | ごまあぶら<br>しろいりごま<br>あぶら | あかしそ<br>ほうれんそう              | にんにく<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ                                | 746<br>29.0<br>21.4<br>3.0        | 910<br>32.3<br>24.7<br>3.8 |
| 15<br>水 | ごはん<br>★松風焼き<br>かおり和え<br>★根菜のごま汁                            | とりひきにく<br>あつあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう<br>パンこ<br>じゃがいも         | しろいりごま<br>しろすりごま       | にんじん<br>あおじそ                | たまねぎ<br>キャベツ<br>だいこん<br>こんにやく<br>しょうが<br>ごぼう<br>ぶなしめじ<br>ねぎ         | 613<br>27.0<br>19.4<br>2.3        | 787<br>33.4<br>22.8<br>3.2 |
| 16<br>木 | ごはん<br>★鰯の磯辺揚げ<br>★れんこんサラダ<br>★雑煮                           | さわら<br>かまぼこ<br>とりももにく                   | ぎゅうにゅう<br>あおのり                | ごはん<br>かたくりこ<br>しらたまだんご            | あぶら<br>ごま<br>ドレッシング    | にんじん                        | れんこん<br>とうもろこし<br>ごぼう<br>キャベツ<br>だいこん<br>ほししいたけ                     | 663<br>25.8<br>22.7<br>2.2        | 855<br>31.6<br>27.2<br>3.0 |
| 17<br>金 | ごはん<br>★麻婆豆腐丼<br>★中華コーン玉子スープ<br>はるか                         | もめんどうぶ<br>ぶたひきにく<br>たまご                 | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう                | ごまあぶら<br>あぶら           | にんじん                        | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく<br>とうがん<br>はるか<br>たけのこ<br>しょうが<br>とうもろこし<br>きくらげ | 597<br>25.0<br>19.2<br>2.1        | 762<br>30.8<br>22.9<br>2.8 |
| 20<br>月 | ごはん<br>★トマトミートオムレツ<br>切干大根とツナの和えもの<br>★和風味噌シチュー             | トマトミートオムレツ<br>ツナ<br>ぶたこまにく<br>みそ        | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう                         | しろいりごま<br>ごまあぶら<br>バター | にんじん<br>パセリ<br>アスパラ         | きりぼしだいこん<br>はくさい<br>ぶなしめじ<br>もやし<br>かぶ<br>とうもろこし                    | 624<br>24.2<br>20.7<br>2.2        | 816<br>30.5<br>25.9<br>3.0 |
| 21<br>火 | ごはん<br>★白身魚フライねぎ醤油かけ<br>チーズサラダ<br>★じゃが芋とわかめの味噌汁<br>ミニりんごゼリー | しろみさかなフライ<br>あつあげ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>わかめ          | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー                | あぶら                    | にんじん                        | ねぎ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>キャベツ                                          | 602<br>19.7<br>16.2<br>2.3        | 777<br>25.0<br>19.0<br>3.2 |
| 22<br>水 | ごはん<br>★鶏のハニーマスタード焼き<br>★大根とじゃこのサラダ<br>★ミネストローネ             | とりももにく<br>みそ<br>しろだいた<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう<br>あげちりめん<br>こなチーズ     | こめこパン<br>はちみつ パンこ<br>じゃがいも<br>マカロニ | オリーブオイル                | にんじん<br>トマト                 | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>だいこん<br>セロリ<br>にんにく                         | 666<br>32.9<br>28.0<br>2.9        | 949<br>44.2<br>37.0<br>4.0 |
| 23<br>木 | ごはん<br>★スターボークミンチカツ<br>★糸こんにゃく<br>★もやしの中華スープ                | ボークミンチカツ<br>ぶたこまにく<br>なると               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | ごはん<br>さとう                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま | にんじん<br>カラーピーマン             | にんにく<br>きくらげ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>こんにやく<br>もやし                          | 599<br>24.4<br>19.5<br>1.9        | 766<br>29.9<br>23.1<br>2.7 |
| 24<br>金 | ごはん<br>★あったかごろごろおでん<br>★米粉めんの和え物<br>★元氣ヨーグルト                | ちくわ あつあげ<br>さつまあげ<br>うすたまたご<br>ローズハム    | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>ヨーグルト        | ごはん<br>こめこめん                       | ごまあぶら                  | にんじん<br>ほうれんそう              | だいこん<br>こんにやく<br>もやし                                                | 588<br>22.4<br>14.7<br>2.2        | 742<br>26.8<br>16.7<br>2.6 |
| 27<br>月 | ごはん<br>★鶏と三つ葉のまぜごはん<br>★コーンサラダ<br>★にら玉汁<br>クレープ(いちご)        | とりむねにく<br>たまご<br>きぬこしどうぶ                | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>はちみつ<br>さとう<br>クレープ         | あぶら                    | みつば<br>にら                   | キャベツ<br>とうもろこし<br>えのきたけ<br>きゅうり<br>たまねぎ                             | 644<br>26.6<br>21.0<br>2.4        | 802<br>33.0<br>23.5<br>3.2 |
| 28<br>火 | ごはん<br>★鮭フライ<br>★切干大根煮<br>★具だくさん味噌汁                         | さけフライ<br>さつまあげ<br>とりむねにく<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま | にんじん                        | きりぼしだいこん<br>こんにやく<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>だいこん<br>ねぎ                    | 576<br>23.0<br>16.8<br>2.4        | 745<br>28.1<br>20.6<br>3.1 |
| 29<br>水 | ごはん<br>★チリコンカン<br>★白菜のスープ<br>はるか                            | しろだいた<br>ぶたひきにく<br>ウインナー                | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう                         | オリーブオイル                | ピーマン<br>トマト<br>にんじん<br>パセリ  | たまねぎ<br>はくさい<br>はるか<br>にんにく<br>とうもろこし                               | 575<br>28.5<br>22.5<br>3.3        | 814<br>37.8<br>28.7<br>4.4 |
| 30<br>木 | ごはん<br>★さばササヤ焼き<br>★ほうれん草のごま和え<br>★豆腐とわらびの味噌汁               | さばササヤやき<br>もめんどうぶ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう                        | ごはん<br>さとう                         | しろすりごま                 | ほうれんそう<br>にんじん              | もやし<br>わらび<br>えのきたけ<br>たまねぎ                                         | 597<br>24.7<br>24.0<br>1.7        | 755<br>29.6<br>27.5<br>2.0 |
| 31<br>金 | ごはん<br>★ポークカレー<br>★わかめサラダ<br>★青のり小魚                         | ぶたこまにく<br>ツナ                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>あおのり<br>こざかな | ごはん<br>じゃがいも                       | あぶら                    | にんじん                        | たまねぎ<br>グリーンピース<br>とうもろこし<br>にんにく<br>キャベツ                           | 621<br>25.7<br>19.0<br>2.7        | 816<br>31.3<br>23.9<br>3.6 |

## 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、小国小6年生と叶水小中のみなさんの献立です。6年生の献立は、家庭科で献立の立て方を学習し、6つのポイントに注意しながら一生懸命考えて作った献立です。その中から、1組佐々木柔心さん、2組大谷彩人さんの献立を給食にしました。6年生みんなの献立がとても素晴らしかったので、立ててくれた料理の中から献立にたくさん取り入れてみました。★がその料理です。思いのこもった献立を、みんなでおいしくいただきます！

予告1；★は2月の献立にも登場します。 予告2；2月は小国中3年生の献立です。お楽しみに！

