

★太字は小国産食材です！



令和6年度 2月 給食献立表



小国町立小国小学校

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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
	※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	小	中
3月		鰯の蒲焼き ★ほうれん草のおかか和え ★あったかけんちん汁 福豆	いわし かつおぶし もめんどうふ ぶくまめ(だいす)	ぎゅうにゅう 	ごはん さとう さといも 	あぶら しろいりごま 	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ	600 24.7 19.6 2.2	723 27.9 20.2 2.6
4火		★マーボーじゃがいも 肉団子のスープ ネーブル ★なめし	ぶたひきにく みそ とりだんご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ひろしまな にんじん ちんげんさい	たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ	649 21.6 21.4 2.4	831 26.4 25.6 3.1
5水		お豆腐と野菜のナゲット コーンサラダ ★白菜のシチュー りんごジャム	ナゲット ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	しょうパン りんごジャム	あぶら バター	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし はくさい ぶなしめじ	594 22.8 23.2 2.8	858 31.5 31.2 4.2
6木		★赤魚の西京焼き ★ごぼうとにんじんのサラダ ★じゃがいもの味噌汁	あかうお さいきょうみそ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな	ごぼう とうもろこし	595 24.3 18.9 1.8	765 29.7 22.3 2.1
7金		★ひじき入厚焼き卵 ★春雨サラダ ★ずし汁 型抜きチーズ(いちご)	うちまめ あぶらあげ あつやきたまご ロースハム きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん はるさめ しょうないふ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ エリンギ	600 22.7 19.9 3.2	729 25.8 21.2 3.9
8土		★手作りチキンカツ ★ブロッコリーサラダ ★粒コーン入り玉子スープ	とりむねにく いとかもまこ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	ブロッコリー にんじん ちんげんさい	キャベツ きくらげ	640 30.9 21.7 2.3	813 36.8 25.7 2.9
10月	振替休業日									
11火	建国記念の日									
12水		れんこんしゅうまい ★ひじきとツナのサラダ ★もやしの味噌汁 ★たかはた納豆	れんこんしゅうまい ツナ みそ なつとう	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう やきふ		にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	602 22.7 16.7 2.4	798 27.3 19.3 3.0
13木		★鶏肉のから揚げ ★五目きんぴら かきたま汁	とりむねにく さつまあげ きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん こまつな	にんにく ごぼう	645 30.5 22.4 2.5	809 35.7 25.8 3.3
14金		★ハンバーグデミソース 温野菜 白菜のスープ ふわっとショコラもち	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ふわっとショコラ		にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ はくさい	675 20.6 20.2 2.3	851 25.1 23.9 3.0
17月		鶏と三つ葉のまぜごはん 大根サラダ ★わらびの味噌汁 元氣ヨーグルト	とりむねにく ロースハム もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん はちみつ さとう	あぶら	みつば にんじん	だいこん わらび	616 25.9 19.3 2.5	773 30.9 22.5 3.0
18火		★ビーンズカレー もやしの和えもの はるか 地産地消の日	ぶたこまにく しょうだいす いとかもまこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら 	にんじん トマト	にんにく もやし はるか	636 26.1 18.9 2.5	803 31.9 21.6 3.1
19水		ハムチーズカツ ★じゃこのサラダ レタスのスープ	ハムチーズカツ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう あげちりめん	しょうパン	あぶら しろいりごま	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	613 23.8 27.7 3.3	825 30.1 33.3 4.2
20木		いかの香味焼き ポテトサラダ なめこの味噌汁	いか さいきょうみそ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん たかきび じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	しょうが ねぎ とうもろこし なめこ	608 26.7 19.2 2.1	775 31.8 22.6 2.7
21金		★鮭メンチカツ ★にんじんのしりしり ★さつま汁	さけメンチカツ ツナ いりたまご もめんどうふ とりむねにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	あぶら	にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ	648 25.4 22.0 1.9	813 30.1 25.5 2.4
23月	天皇誕生日									
25火		白身魚フライねぎ醤油かけ 海藻サラダ 具だくさん豚汁 アセロラゼリー 小国中3年リクエスト	ほきフライ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん	ねぎ きゅうり だいこん ほししいたけ	616 22.8 16.0 2.4	773 27.7 18.7 3.0
26水		鶏肉のバジル焼き コーンスローサラダ ミネストローネ	とりももにく とりひきにく ひよこめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン パンこ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル コーンスロー ドレッシング	バジル にんじん トマト	にんにく キャベツ セロリー	621 28.3 26.1 3.3	881 37.8 33.5 4.4
27木		さばサササ焼き ★ゆかり和え 親子汁 雪若れ ごはん	さばサササやき とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	ゆきわかまるごはん やきふ	しろいりごま	にんじん あかじそ きぬさや	キャベツ たまねぎ	624 26.1 25.5 2.0	789 31.5 29.6 2.6
28金		タコライス もずくのスープ たんかん ごはん	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん とまと ぼんのうねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	595 24.4 20.2 2.3	761 30.0 23.9 3.1

リクエスト
給食

1月に続き、2月は小国中3年生のリクエスト給食です。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。わらびの味噌汁のチョイスもさすが小国の子どもたちです。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。