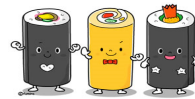


★太字は小国産食材です！



令和7年度 2月 給食献立表



小国町立小国小学校

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。		あかたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりたべもの 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		
			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	鯛のかば焼き ★梅かつお和え けんちん汁 福豆	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	ごはん 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 しいたけ	617 25.5 20.6 2.4	784 30.8 24.1 3.2	
3火	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 みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ごはん 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	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)	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	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 ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん 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	ごぼとん丼 すまし汁 ネーブル	ぶたごまにく もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ 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 ほししいたけ	576 27.1 14.5 2.1	722 32.9 16.3 2.7	
9月	★ 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	ごはん 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 ほししいたけ	きゅうり たまねぎ	679 27.1 27.1 2.3	834 35.0 26.9 3.1	
10火	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	ごはん 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	建国記念の日										
12木	マヒバヒスタミナ焼き 筑前煮 厚揚げとわらびの味噌汁 いよかん	マヒバヒスタミナつけ とりももにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 わらび いよかん	596 29.1 16.9 2.1	757 35.5 19.9 2.6	
13金	オムレツカレー ★ いろいろ赤大根サラダ チョコクレープ	ぶたごまにく オムレツ ロースハム	ぎゅうにゅう	ごはん 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 赤だいこん	にんにく だいこん きゅうり	717 25.4 25.7 2.3	879 30.2 28.6 2.5	
16月	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 みそ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん 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 きくらげ	ぶなしめじ にんにく とうもろこし	622 19.9 17.6 2.5	819 24.5 21.4 3.3	
17火	★ 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	とりむねにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん 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 とうもろこし 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	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	★ 鶏肉のハニーマスタード焼き ★ おかか和え ★ なめこ汁	とりももにく とりひきにく みそ かつおぶし もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 なめこ ねぎ	586 28.4 19.7 1.9	755 35.1 23.5 2.3	
20金	★ 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	白みざかなフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん 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	天皇誕生日										
24火	★ 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	ごはん 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 きりぼしだいこん	たけのこ しいたけ	638 21.5 22.9 2.6	873 28.3 29.9 3.8	
25水	短角牛ソーセージ ゆでキャベツ クリームシチュー	たんかくぎょう 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	★ 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	とりむねにく	ぎゅうにゅう	ごはん 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 とうもろこし きくらげ	709 28.6 20.0 2.1	870 33.1 23.2 2.9	
27金	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 だいす ぶたごまにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん 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 とうもろこし 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じょうゆかけでした。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。