

# <小学校> 1月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ごはん	○	ハンバーグトマトソースかけ こぶき芋 とうもろこしスープ	672	24.8	18.2	2.5	
菜めし	○	ぶりの照焼き 黒豆 雑煮	722	31.0	19.5	2.5	正月料理
麦ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 バンサンスー	763	26.3	29.4	2.1	
いちご米パン	○	ポテト入り焼そば たまごスープ みかん	692	27.6	22.8	3.2	
チキンライス	○	オムレツ ゆで野菜 ジュリエンヌスープ	617	20.5	21.4	2.9	
ごはん	○	ホッケフライ 切干大根の煮物 豆腐団子汁	716	28.6	21.2	2.5	
ごはん	○	おとんのおろしポン酢炒め ごまあえ 生揚げ味噌汁	684	31.5	23.0	2.3	地元食材活用デー
はとむぎごはん	○	小山産納豆 ピリ辛肉じゃが なめこ汁	704	28.7	19.1	2.2	
米パン	○	わかさぎフライ カレーうどん ゆで野菜	674	27.4	24.8	3.1	
キムチチャーハン	○	にらまんじゅう ナムル 茎わかめスープ	556	19.7	16.6	3.0	学校給食週間 献立 
ごはん	○	さばの塩麹焼き のりあえ 根菜のごま汁 抹茶プリン	672	26.2	20.3	1.8	
チキンカレー (麦ごはん)	○	福神漬け 海藻サラダ ヨーグルト	698	20.4	19.0	2.9	
発芽米入りごはん	○	豚肉の生姜焼き ブロccoliのごま風味 わかめの味噌汁	687	26.1	22.6	2.3	
ミートサンド	○	こんにゃくサラダ あさりのチャウダー	724	29.4	22.8	3.4	
お魚丼	○	おひたし いものこ汁	581	23.3	14.9	2.2	
わかめごはん	○	おでん もやしの香味炒め みかん	608	21.3	15.3	2.7	
黒糖パン	○	チキンナゲット スープスパゲティ ゆで野菜	614	25.4	19.7	2.5	

## 一口メモ

### 「学校給食週間」



戦後、日本では栄養失調の子どもが増えていました。アメリカの民間の団体ララ(アジア救援公認団体)から給食の物資が寄贈されたことで学校給食が再開されました。このことを記念して、12月24日を、学校給食記念日としました。今では、1か月後の1月24日から30日までが「全国学校給食週間」となっています。

小山市では、学校給食週間に毎年テーマを決めて取り組んでいます。今年のテーマは「免疫力アップ」です。

