

<小学校> 2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	
揚げ米パン (キャラメル味)	○	チキンビーンズ 寒天入りサラダ	621	27.8	24.6	2.0	
にらご飯	○	小松菜とじゃこの炒めもの おでん ぽんかん	592	21.8	13.7	2.8	
ご飯	○	いわしのかば焼き・切り干し大根のはりはり漬 かきたまみそ汁	697	28.3	22.3	2.3	節分
ご飯	○	鶏肉のごまだれ焼き・のりあえ 具たくさんみそ汁	602	26.3	15.6	2.0	
ご飯	○	ふりかけ 肉豆腐 大根の味噌汁	643	25.4	20.5	2.2	
赤飯	○	しもつかれ おとんとごぼうのみそがらめ 花ふのすまし汁	685	29.1	19.9	2.8	わ食の日・初午
米パン	○	ほうれん草のクリームスパゲッティ 野菜たっぷりスープ	595	24.4	22.7	2.5	
おさかな丼	○	即席漬 豚汁 りんご	637	22.6	18.2	2.0	
カレーピラフ	○	ナゲット 角切り野菜スープ アセロラゼリー	689	25.7	22.0	2.3	
ピザトースト	○	はとむぎ入りお豆のスープ フルーツポンチ	633	25.2	21.8	2.9	
ご飯	○	たらのダッカルビ風 春雨スープ いよかん	640	21.7	17.2	1.7	
ご飯	○	小山産納豆 おやま和牛のピリ辛肉じゃが かきたま汁	694	27.3	19.5	2.3	地元食材活用デー
ご飯	○	ハンバーグ 大豆の磯煮 小松菜と油揚げのみそ汁	695	27.4	22.5	2.9	
ご飯	○	モロの甘酢和え おひたし みぞれ汁	643	26.9	17.3	2.5	
ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	704	21.1	19.6	2.4	
黒パン	○	煮込みうどん アンサンブルエッグ ほうれん草のごま和え	609	24.5	18.5	2.9	
麦ご飯	○	にらまんじゅう・マーボー豆腐 バンサンスー	685	25.8	22.1	2.1	
ご飯	○	かれいのザンギ・切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	636	26.9	18.5	2.3	
ツナサンド	○	まめまめ大学 白菜のスープ	693	25.8	28.2	3.1	
キムチチャーハン	○	揚げギョーザ・野菜ナムル わかめスープ	633	21.3	23.1	3.2	

一口メモ

「節分」



節分は、季節を分けるという意味があり、各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことをいいます。その中でも春は新年の始まりでもあることから、春の節分が重視されてきました。そのため、一般的に節分というと立春の前日を指すようになりました。