

# <中学校> 12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	
キムタクご飯	○	いかの照り焼き 肉団子スープ アセロラゼリー	762	31.1	18.0	3.9	
減量チーズ米パン	○	カレーうどん・和風サラダ	747	30.4	23.8	4.5	
親子丼	○	もやしとほうれん草のごまあえ みそ汁	877	35.1	25.0	3.4	
ご飯	○	マーボー豆腐 酢じょうゆあえ・えのきたけとチンゲン菜のかきたま汁	823	33.7	24.3	3.4	
お魚丼	○	白菜の塩昆布漬け みそ汁	766	27.8	20.5	2.9	
ご飯	○	おとんのきのこあんかけ おひたし 根菜のごま汁	764	33.1	17.6	2.9	わ食の日
きなこ揚げ米パン	○	ごぼうサラダ はとむぎ入りミネストローネ	773	27.3	30.3	2.6	
ご飯	○	小山産大豆納豆・大根のそぼろ煮 みそ汁	805	33.2	20.8	3.1	
かき揚げ丼	○	くきわかめのサラダ・鮭だんご汁	839	26.5	24.5	4.4	
ビビンバ丼 (肉炒め・ナムル)	○	春雨入り卵スープ	782	27.4	20.7	3.0	
ご飯 牛乳	○	さばの塩焼き・ヤーコンのきんぴら 大根のみそ汁	784	31.4	21.5	3.5	
野菜たっぷり塩ラーメン	○	春巻・豆乳ゼリーの黒蜜きなこかけ	873	29.5	32.1	3.8	
ふゆみずたんぼご飯	○	おやま和牛のすき焼き 即席漬 なめこ汁	788	34.0	21.5	3.7	地元食材活用デー
ひじきご飯	○	メンチカツ 豚汁	872	33.3	28.1	3.8	
ご飯	○	豚肉のごまだれ炒め もやしと小松菜のおひたし みそ汁	805	32.9	24.2	2.8	
ご飯	○	モロのケチャップソースがらめ 南瓜のそぼろあんかけ 水菜と高野豆腐のすまし汁	860	36.7	17.6	3.2	冬至
キーマカレードック	○	みどりポテト 野菜スープ	809	33.4	26.8	4.2	
ピラフ	○	オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのオニオンチップサラダ かぼちゃのポタージュ	841	23.9	29.1	3.5	クリスマス

12月22日



冬至は、1年で一番昼が短く夜が長い日です。

昔から冬至の日には、「冬至かぼちゃ」と言って、かぼちゃを食べる習慣があります。この習慣は、日持ちのよいかぼちゃは冬まで貯蔵することができ、風邪の予防に必要なビタミンAやCが含まれていることから、風邪のひきやすい時期の栄養が大切ということを教えたものと考えられています。

今年の冬至は、12月22日です。

