


# <中学校> 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
		○	鮭の照焼 れんこんとごぼうの和え物 雑煮	799	34.1	17.5	3.3	正月料理
		○	焼きそば 中華風卵スープ アセロラゼリー	943	34.8	33.2	5.2	
		○	牛乳 ピリ辛あえ 豚汁	805	33.4	20.0	2.8	
		○	かんぴょうサラダ 豆乳パンナコッタ	927	25.4	27.9	3.5	
		○	鯖みそ煮 おひたし のっぺい汁	747	29.2	17.7	2.6	
		○	おでん 即席漬 みかんゼリー	749	25.0	13.9	3.5	
		○	スパゲティナポリタン チキンナゲット キャベツのサラダ	728	32.6	26.6	2.8	
		○	シイラのゆずみそ焼き 切干大根の和え物 いも団子汁	888	35.3	23.7	2.6	
		○	おとんのおろしポン酢炒め ごまあえ 厚揚げのみそ汁	820	32.2	26.0	2.5	地元食材活用デー
		○	モロの竜田揚げ ナムル わかめスープ	745	33.0	18.9	4.9	学校給食週間献立 
		○	納豆 ごぼうと豚肉の味噌煮 おひたし なめこ汁	828	37.3	19.6	3.0	
		○	あさりのチャウダー こんにゃくサラダ	808	37.1	29.2	4.0	
		○	ぶりフライ キャロットラペ キャベツのスープ ヨーグルト	899	27.8	28.6	2.6	
		○	ゆばハンバーグ和風あんかけ けんちん汁 磯香あえ	733	29.4	16.1	2.8	
		○	麻婆豆腐 揚げギョウザ 中華和え	894	31.1	27.9	2.9	

## 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。

