

<中学校> 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
ご飯		○	サバみそ煮 もやしの香味炒め のっぺい汁	798	30.8	19.9	2.8	
いちご米パン		○	白いんげん豆のペンネ チキンナゲット 野菜スープ	825	31.9	30.6	4.0	
ご飯		○	いわしのかば焼き 磯香あえ いものこ汁 福豆	884	34.5	25.6	3.1	節分
ポークカレー (麦ごはん)		○	カルシウムサラダ ヨーグルト	874	26.0	23.0	3.3	
ご飯		○	トロカレイ南部焼き 五目きんぴら みそ汁	781	34.9	15.9	3.0	
赤飯		○	豚肉のみそがらめ・しもつかれ 水菜と花ふのすまし汁	935	37.9	24.8	3.0	わ食の日・初午
ツナサンド		○	ゆで野菜 はとむぎ入りミネストローネ アセロラミルクゼリー	766	29.9	28.5	4.1	
ご飯		○	テジブルコギ ブロッコリーとコーンのサラダ キムチスープ	825	32.6	25.0	3.4	
ピラフ		○	コロッケ ボイルキャベツ・とうもろこしスープ チョコプリン	850	26.8	24.8	3.0	
お魚丼		○	おひたし 豆乳入り豚汁	759	30.9	15.9	3.3	
米パン		○	カレーうどん わかさぎフライ こんにゃくサラダ	726	26.4	27.2	3.8	
ご飯		○	厚焼き卵・ひじきと切干大根の炒め煮 豆腐団子汁	838	31.7	25.1	3.5	
ご飯		○	小山産納豆 おやま和牛のピリ辛肉じゃが かき玉汁	876	34.7	22.5	3.2	地場産物活用デー
わかめご飯		○	イナダねぎ塩焼き 即席漬け 白菜と生揚げのみそ汁	797	32.8	24.5	2.8	
豚キムチ丼		○	ナムル・餃子スープ	834	27.5	22.3	3.9	
ご飯		○	焼き鳥風煮 小松菜のごまあえ・さつま汁	871	36.4	22.9	3.5	
ハヤシライス (麦ごはん)		○	さつまいものサラダ チーズ	876	25.9	25.8	2.2	
三色丼		○	茎わかめ卵スープ	780	33.3	17.9	3.5	

一〇×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。