

# <中学校> 3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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |              |
| カツカレー (はとむぎご飯) | ○  | 海藻サラダ みかんゼリー                    | 904           | 25.9       | 20.1    | 3.5        | 受験応援         |
| ちらし寿司          | ○  | ミナミカマスの西京焼き からし和え すまし汁 ひなあられ    | 755           | 33.6       | 18.1    | 3.9        | ひなまつり        |
| ココア揚げパン        | ○  | ナポリタン 角切り野菜スープ 県産ヨーグルト          | 996           | 32.8       | 31.8    | 3.8        |              |
| お魚丼            | ○  | 梅かつお和え チゲ風豚汁                    | 798           | 34.1       | 19.9    | 3.2        |              |
| ご飯             | ○  | 麻婆豆腐 春雨のあえもの わかめスープ             | 832           | 28.8       | 20.9    | 3.6        |              |
| おとん丼           | ○  | 昆布漬・うどと菜の花のかきたま汁                | 746           | 32.0       | 17.0    | 2.5        | わ食の日         |
| 赤飯 ごま塩         | ○  | 鶏の唐揚げ・おひたし すまし汁 お祝いクレープ         | 863           | 34.1       | 27.6    | 3.1        | 卒業祝          |
| 黒糖パン           | ○  | オムレツ ブロカリサラダ ポークビーンズ            | 871           | 32.6       | 30.7    | 3.6        |              |
| ひじきご飯          | ○  | メバルの照り焼き 野菜のごま醤油和え 米粉のすいとん      | 792           | 36.5       | 18.3    | 3.6        |              |
| わかめご飯          | ○  | モロのみそがらめ もやしキムチ けんちん汁           | 784           | 32.5       | 19.4    | 4.2        |              |
| 変わりビビンバ丼       | ○  | 中華あえ ツォー・ガー                     | 846           | 34.3       | 23.0    | 2.8        |              |
| ご飯             | ○  | ほっけの塩焼き・変わりきんぴら キャベツと生揚げのみそ汁    | 784           | 34.6       | 19.2    | 2.9        |              |
| 米パン            | ○  | 鶏肉のレモン煮 こんにゃくサラダ 白いんげん豆のクリームスープ | 869           | 40.6       | 34.7    | 3.8        |              |
| おとんのハヤシライス     | ○  | オニオンチップサラダ アセロラゼリー              | 836           | 23.2       | 15.8    | 2.7        | 地場産物<br>活用デー |
| ご飯             | ○  | ホイコウロウ 春巻・もずくスープ                | 891           | 30.6       | 30.3    | 2.9        |              |
| 三色丼            | ○  | いもだんご汁・お祝いいちごゼリー                | 899           | 32.6       | 23.1    | 3.3        |              |

## 一口メモ

### 「桃の節句」



旧暦3月の最初の巳の日は「上巳の節句」です。中国から伝わった五節句のひとつで春を喜び、無病息災を願う行事が行われていました。ちょうど桃の花が咲く季節のため、「桃の節句」とも言われています。今のように、3月3日が「桃の節句」となったのは室町時代だと言われています。