

<中学校> 12月 基本献立予定表



献立名		栄養価			
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
ご飯	○	手作りジャコふりかけ おでん ごぼうサラダ	832	28.3	22.2
チャーハン	○	春巻 ナムル フォーガー	769	25.5	24.4
麦ご飯	○	チキンカレー かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	923	27.6	25.2
ご飯	○	タラのみぞれ和え もやしの香味炒め さつま汁	836	34.4	22.4
米パン	○	スパゲティーナポリタン 野菜スープ みかん	837	32.7	24.9
ご飯	はとむぎ茶	小松菜とじゃこの和え物 小山和牛のすきやき かきたま汁 【わ食の日】	714	29.5	17.8
中華丼	○	ポークシュウマイ わかめスープ	842	36.6	24.7
ご飯	○	鮭のねぎ味噌焼き ひじきの炒り煮 豆乳入り豚汁	869	42.8	23.5
ふゆみずたんぼ米	○	ホンモロコのごまみそがらめ ピリ辛肉じゃが みそ汁	847	30.6	21.8
アップル米パン	○	スペイン風オムレツ ゆで野菜 はとむぎのヘルシーシチュー	849	35.7	30.1
鮭ご飯	○	県産豚肉コロッケ ゆでキャベツ 白菜のスープ	845	28.5	23.4
ご飯	○	おとんとヤーコンのかりん揚げ おひたし みそ汁 【地場産物の日】	817	33.2	21.2
ご飯	○	子持ちししゃもフライ 変わりきんぴら トマト入り卵スープ	850	29.5	24.0
ご飯	○	小山産納豆 南瓜のそぼろあんかけ 貝たくさん味噌汁	844	36.1	18.8
米パン	○	カレーうどん ごまあえ いちごのムース	852	30.5	28.5
チキンピラフ	○	モロのこんがり焼き ゆで野菜 ラビオリスープ クリスマスデザート	866	36.9	26.3

毎月8日は「おやまわ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。
学校給食では地場産物を使った和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

