

<中学校> 2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
米パン	○	スパゲティミートソース こんにゃくサラダ 角切り野菜スープ	892	41.2	22.9
はとむぎごはん	○	ピリ辛肉じゃが 納豆 みそ汁	836	33.1	19.8
ごはん	○	福豆 いわしのかば焼き 即席漬 けんちん汁	847	33.0	24.2
ごはん	○	鮭の照り焼き 梅かつお和え 豚汁	782	36.6	15.9
ごはん	○	和風ハンバーグ 野菜炒め みそ汁	821	28.9	22.1
赤飯	はとむぎ茶	鶏肉の唐揚げ しもつかれ みそ汁 【わ食の日】	809	30.8	22.3
米パン	○	みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 大根ピリ辛づけ	896	38.8	30.4
ごはん	○	焼き魚（文化さば） ごまあえ 豆腐団子汁	836	38.0	25.3
ごはん	○	モロの南部焼き おひたし いものこ汁	779	38.6	19.1
ポークカレー	○	ゆで野菜 ヨーグルト	929	26.9	25.5
コッペパン チョココリーム	○	タンメン 揚げギョウザ 中華漬	771	28.1	25.3
ひじきごはん	○	厚焼きたまご ごまあえ みそ汁	764	28.9	19.2
ごはん	○	おとんの焼き肉 ゆで野菜 卵スープ 【地場産物の日】	822	29.2	25.8
親子丼	○	切り干し大根の和え物 みそ汁	810	30.9	20.5
ごはん	○	焼魚（ししゃも）じゃがいものみそきんぴら のっぺい汁	772	25.9	19.2
米パン	○	焼きそば 温野菜 卵スープ	885	36.6	31.2
ごはん のり香味	○	麻婆豆腐 春雨サラダ つぶつぶレモンゼリー	902	35.2	23.4
豚丼	○	磯香あえ いなか汁	782	35.8	17.7
ごはん	○	シイラのごまだれ からし和え 貝だくさんみそ汁	843	37.2	21.8
ガパオライス	○	キャベツのスープ マンゴープリン	862	29.8	23.0

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。

