

<中学校> 3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
カツカレー	○	福神漬け 野菜炒め さくらゼリー	934	28.8	24.4
コッペパン とちおとめジャム	○	スパゲティーナポリタン レタスと卵のスープ	735	31.0	20.0
ちらし寿司	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 ひなあられ	923	44.0	27.0
ご飯	○	納豆 イカと里芋の煮物 白菜と油揚げの味噌汁	780	35.6	17.6
ケチャップライス	○	オムレツ ゆで野菜サラダ 角切り野菜スープ	805	28.0	24.2
赤飯	はとむぎ茶	【卒業お祝い・わ食の日】 鶏肉の照り焼き 変わりきんぴら なるとのすまし汁 お祝いクレープ	854	31.5	18.5
フィッシュバーガー	○	はとむぎのヘルシーシチュー	837	35.0	32.1
ご飯	○	ホイコーロー 春巻き トマト入り卵スープ	866	29.3	26.2
親子丼	○	梅かつお和え 根菜汁	794	31.4	19.5
ご飯	○	いわしのごま味噌煮 白菜とにらのお浸し 米粉のすいとん汁	786	29.5	17.1
ご飯	○	四川風麻婆豆腐 小松菜のナムル エビボール入り野菜スープ	834	29.9	25.8
焼きそばパン	○	卵スープ アセロラゼリー	873	33.6	24.7
ご飯	○	カツオ漁師揚げ 五目豆 じゃがいもとわかめの味噌汁	852	36.5	19.0
ご飯	○	モロの唐揚げ キャベツの即席漬け 五目スープ	756	31.4	16.8
チャーハン	○	ポークシュウマイ 中華スープ フルーツ杏仁	726	27.5	17.2
ツナサンド	○	ゆで野菜サラダ かんぴょう入りミネストローネ	765	29.7	32.7

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。

