

<中学校> 1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	はとむぎ茶	ブリの塩焼き 黒豆 干瓢とひじきの炒り煮 ゆばのみそ汁	867	41.4	26.4
米パン	○	かぼちゃのクリームシチュー ほうれん草のソテー みかん	774	30.8	30.9
ご飯	○	四川風麻婆豆腐 春巻き ナムル	951	37.7	33.4
ご飯	○	鮭のねぎ味噌焼 もやしの香味炒め 米粉すいとん	812	38.0	17.9
ご飯	○	おとんとごぼうのかりん揚げ おひたし 味噌汁	839	34.1	24.3
パエリア	○	オムレツ にんじんのサラダ ガレットスープ	824	30.8	25.4
ツイストミルクパン	○	モロのこんがり焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	720	33.8	22.6
インドチキンカレー	○	豆サラダ ヨーグルト	903	29.0	23.4
キャロット米パン	○	牛肉のバーベキューソース フライドポテト 野菜スープ	853	38.0	30.2
ご飯	○	油淋鶏 春雨のもりもり中華サラダ 酸辣湯	867	34.5	27.4
バターライス	○	フェジョアード ダッパーリ コーヒーゼリー	879	22.6	25.6
麦ご飯	○	中華丼 ポークシュウマイ 春雨スープ	879	34.8	27.2
米パン	○	じゃがいも入り焼きそば とうもろこしスープ つぶつぶレモンゼリー	921	35.3	29.3
はとむぎご飯	○	タラのバター醤油焼 ごま和え 豚汁	775	36.8	18.1
ピラフ	○	コーンコロケ ユでキャベツ 豆腐とエノキのスープ	838	30.8	24.8
ご飯	○	小山産納豆 ジャガイモのそぼろ煮 みそけんちん汁	876	36.7	21.1



今月の一口メモ



学校給食週間です！

学校給食は、明治22年（1889年）に始まりました。第二次世界大戦後給食が再開した昭和21年（1946年）12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。

食べることは、私たちの生きる力の源となり、心とからだの健康を育むものです。「食」に感謝しましょう。

小山市では、今年は1月18日（月）～22日（金）を学校給食週間とし、献立には世界の料理を取り入れています。



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。

学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。