

# <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
ごはん	○	麻婆豆腐 揚げギョウザ 茎わかめサラダ	946	37.5	31.3
フィッシュバーガー	○	ゆで野菜 ブラウンシチュー	936	36.4	38.3
ごはん	○	いわしごま味噌煮 おひたし 豚汁 福豆	824	33.3	21.7
親子丼	○	からし和え みそ汁	814	33.4	23.6
ポークカレー	○	ゆで野菜 県産ヨーグルト	895	28.2	22.1
赤飯	はとむぎちや	鶏照焼き しもつかれ すまし汁 【おやまわ食の日献立】	716	29.3	13.0
アップル米パン	○	ペペロンチーノ ブロッコリー レタスとトマトのスープ	866	34.4	28.5
ごはん	○	焼きホッケ 切り干し大根の煮物 すいとん	803	31.8	16.7
ごはん	○	ハンバーグ 粉ふきいも レタスと卵のスープ	948	34.2	28.3
ビビンバ丼	○	大根のキムチ 卵スープ	751	29.8	21.4
米パン	○	鶏肉のチーズ焼き ジャーマンポテト 白菜のスープ	725	38.7	28.3
ごはん	○	さば文化干し 豚肉と大根の煮物 すまし汁	803	37.9	22.5
ひじきごはん	○	コロケ ユでキャベツ つみれ汁	850	28.7	20.8
ごはん	○	変りきんぴら おひたし 納豆(小山産大豆) かきたま汁 【地場産物の日献立】	829	33.7	20.8
ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃこの和え物 五目スープ	793	32.1	22.3
米パン	○	カレーうどん おひたし レモンゼリー	788	29.5	24.7
鮭ごはん	○	手巻きのり 筑前煮 かんぴょう入りかきたま汁	748	30.7	14.9
ミートサンド	○	クリームシチュー ユで野菜	843	37.0	30.5
はとむぎごはん	○	あじの南蛮漬 大豆もやしの香味炒め みそ汁	819	34.0	24.2
中華丼	○	ししゃもフライ 春雨スープ	945	37.2	31.7



## 今月の一口メモ

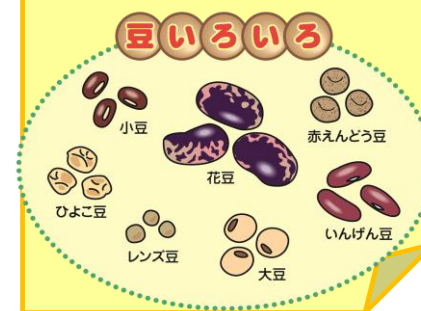
### 今年は豆年です

2016年は国際豆年です。「持続可能な未来のために栄養ある種子を」がスローガンです。

豆は、栄養価が高く、食物繊維も豊富です。それぞれの地域の伝統食や和食にもよく使われていますね。

また、豆にはいろいろな種類があります。2月3日の節分の福豆には大豆が使われています。大豆は豆腐やみそなどさまざまな加工品にも使われ、昔からよく食べられていますね。

大豆の他にもどんな豆があるか調べてみましょう。



### 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。