

# <中学校> 3月 基本献立予定表

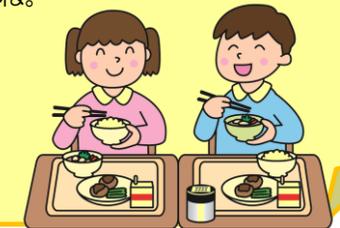
献立名			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ミルクトースト	○	ナポリタン 野菜スープ 甘夏ゼリー	834	33.4	17.8
チャーハン	○	ミックス点心 五目スープ	789	27.2	21.7
ちらし寿司	○	モロの照り焼き おひたし すまし汁 ひなあられ 【ひなまつり献立】	788	37.9	16.2
ポークカレー (麦ごはん)	○	福神漬 じゃこと大根のサラダ レモンヨーグルト	872	28.3	20.5
ツナサンド	○	温野菜サラダ かんぴょう入りミネストローネ	736	30.0	27.6
豚丼	はとむぎ茶	即席漬 具だくさんみそ汁 【おやまわ食の日献立】	635	26.2	10.0
赤飯	○	えびフライ 和風サラダ 豚汁 【卒業お祝い献立】	884	31.2	22.1
コロッケサンド	○	はとむぎのヘルシー野菜シチュー ゼリー	769	29.3	24.0
ご飯	○	麻婆豆腐 にらのナムル エビボールスープ	815	32.7	21.9
麦ご飯	○	鮭の照り焼き おかか炒め のっぺい汁	785	30.1	19.7
コッペパン いちごジャム	○	焼きうどん 海藻サラダ かき玉汁	693	30.8	19.3
親子丼	○	即席漬 みそ汁	785	31.0	19.5
ご飯 さげばっば	○	鶏肉と大根のさっぱり煮 すいとん 磯香あえ	857	31.2	17.3
麦ご飯	○	豚肉と野菜のみそ炒め 納豆 つみれ汁	798	35.4	20.4
バターロール	○	焼きそば ポテト春巻 卵スープ	986	36.2	34.6
ピラフ	○	鶏肉の照焼き くきわかめサラダ ポタージュ デザート	911	40.0	26.3



## 今月の一口メモ

### 学校給食を振り返って…

みなさんの今年度の学校給食の思い出はなんでしょう？  
一番おいしかった献立はなんですか？  
一番楽しかった学校給食の時間はどんな時間でしたか？  
・・・など、さまざまな思い出があったことと思います。  
卒業生のみなさんは、卒業しても健康なからだづくりのために、1日3食の栄養バランスのよい食事、規則正しい生活リズムをこれからも続けてくださいね。



### 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。