

<小学校> 3月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事	
ごはん	パン	牛乳	おかず	エネルギー	たんぱく質	脂質		食塩相当量
				kcal	g	g		g
		○	いものこ汁・アセロラゼリー	664	23.8	16.8	1.9	
		○	さわら西京焼き おかか梅和え かまぼこのすまし汁 ゼリー	648	29.3	17.7	2.6	ひなまつり献立
		○	はとむぎ入りマカロニグラタン・ゆで野菜サラダ キャベツとかぶのスープ	677	26.5	24.7	2.4	
		○	モロのみそがらめ 昆布漬・のっぺい汁	642	25.0	16.9	2.5	
		○	フルーツヨーグルト	684	19.6	16.9	1.6	
		○	うどん入りおとんと野菜の炒め物・切干大根のはりはり漬け 花麩のすまし汁	611	26.8	15.4	2.5	わ食の日
		○	厚焼卵 おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	628	23.0	19.6	2.8	
		○	鶏肉と野菜のクリーム煮 海藻サラダ	595	24.5	24.8	2.4	
		○	春巻き・ナムル 豆腐チゲスープ	649	22.1	23.5	2.7	
		○	鯖の味噌煮 変わりきんぴら・みぞれ汁	684	24.4	23.5	2.1	
		○	ハンバーグきのこソース・粉ふきいも 白いんげんのポタージュ	705	23.8	18.8	2.8	
		○	鶏肉のレモン煮・のり和え はんぺんのすまし汁 クレープ	737	30.1	24.1	2.8	卒業祝い献立
		○	キーマカレー ジュリエンヌスープ とちおとめヨーグルト	590	23.3	19.4	3.3	
		○	メバルの粕漬け焼き 大豆の磯煮・根菜のごま汁	633	26.3	17.3	2.4	
		○	手作りじゃこふりかけ 肉じゃが ゆばとかんぴょうのかき玉みそ汁	657	24.3	15.8	2.4	
		○	ししゃもフライ ごまあえ 豚汁	713	25.0	24.2	1.8	
		○	プルコギ ワンタンスープ 伊予柑ゼリー	645	24.5	14.9	2.2	
		○	肉団子スープ 寒天入りサラダ	654	28.1	24.7	3.9	
		○	即席漬・豆腐と卵のスープ	626	27.9	18.5	2.2	

一口メモ

卒業祝い献立



3月は卒業の時期です。小山市では、小学校、中学校ともに毎年卒業式の前に「卒業を祝う献立」を提供しています。献立内容は毎年異なりますが、お祝いということから「赤飯」を必ず提供しています。お祝い事に赤飯が食べられるのは、昔から赤い色には邪気を払う力があると考えられており、禍を避ける魔除けの意味からです。学校給食では年に数回赤飯を提供しています。