

<小学校> 2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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
にらご飯	○	小松菜とじゃこ炒め・おでん みかん	600	22.1	14.0	2.7	
ごはん	○	いわしのかば焼き・昆布漬け いものこ汁 福豆	702	28.4	22.6	1.7	節分
白いんげんパン	○	ナポリタン 角切り野菜スープ	676	22.2	23.1	3.5	
赤飯	○	鶏肉のごまだれ焼き・しもつかれ 花ふのすまし汁	613	31.2	15.1	2.6	初午
ごはん	○	回鍋肉・春雨スープ 杏仁プリン	642	22.5	17.3	2.1	
ごはん	○	おとんとごぼうのかりん揚げ・かんぴょうのごま酢和え 白菜のみそ汁	686	25.2	21.3	2.3	わ食の日
ごはん	○	納豆 ピリ辛肉じゃが すまし汁	669	27.2	17.8	2.5	
コッペパン ジャム	○	モロのアヒージョ風 白菜のスープ ヨーグルト	717	33.0	23.7	3.0	
ごはん	○	あじフライ 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	695	25.7	21.8	2.0	
ごはん	○	ハンバーグトマトソースかけ・粉ふきいも とうもろこしスープ チョコプリン	727	25.5	18.3	2.4	
ごはん	○	さば塩焼き・切り干し大根の煮物 貝だくさんみそ汁	640	27.1	17.7	2.6	
なすたっぷり和風キーマカレー	○	コロッケ 茎わかめスープ	704	27.5	21.0	2.3	
こめパン	○	煮込みうどん・ちくわ磯辺揚げ ごまあえ	655	27.4	25.3	2.7	
三色丼	○	ゆばたまみそ汁・	632	27.9	17.6	2.2	
チキンライス	○	オムレツ・ゆで野菜 ジュリエンヌスープ	618	20.4	21.5	3.0	
麦ごはん	○	マーボー豆腐・バンサンスー にらまんじゅう	655	26.2	19.5	1.9	
ごはん	○	白身魚フライ・ワンタンスープ いちご	696	23.2	21.3	2.1	
ピザトースト	○	はとむぎ入りお豆のスープ フルーツポンチ	637	25.0	22.4	2.9	
ごはん	○	モロのユーリンユイ・ナムル 中華風かきたま汁	639	26.8	18.8	2.4	
ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ みかんゼリー	700	21.1	20.0	2.0	

一口メモ

献立について



毎月の献立は、市内学校の栄養教諭・学校栄養職員が基本献立を作成しています。作成に際しては、栄養面、衛生面、施設面を考慮し、食への興味関心が持てるよう、行事や季節感を取り入れています。また、各校では児童生徒によるリクエスト献立や、家庭科の授業で考えた献立なども取り入れています。

今年度は、おやま健康料理コンクールで給食賞が設けられました。給食賞に選ばれた「モロのアヒージョ風」と「なすたっぷり和風キーマカレー」を2月の基本献立に取り入れています。