

# <小学校> 1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
		○	クラムチャウダー	603	25.0	23.9	3.0	
ご飯		○	ぶりの照り焼き・おとんのきんぴら 雑煮	693	29.2	20.4	1.9	正月
冬野菜のカレー（麦ごはん）		○	茎わかめサラダ レモンゼリー	663	18.2	16.1	1.9	
鶏ごぼうごはん		○	たまご焼き・小松菜のじゃこ炒め わかめのみそ汁	628	23.2	19.8	2.5	
ご飯		○	ホッケフライ 大豆の磯煮 根菜のごま汁	729	28.6	23.0	2.3	
パイン米パン		○	ポテト入り焼きそば・卵スープ ぽんかん	693	26.1	22.8	3.3	
ご飯		○	鮭の塩焼き・昆布漬 おやま和牛の芋煮	612	30.4	15.7	1.7	
キムチチャーハン		○	揚げギョウザ・野菜ナムル わかめスープ	624	20.4	22.6	2.9	
ご飯（手作りじゃこふりかけ）		○	鶏肉の四川風焼 貝たくさんみそ汁 ゼリー	663	25.4	18.2	2.3	
ガパオライス		○	こんにゃく入りサラダ・春雨スープ	630	25.0	16.7	2.5	学校給食週間 タイ チュニジア 日本（小山市） イタリア エクアドル スペイン インド
黒パン		○	ブリック（チュニジア風春巻）ゆで野菜 白菜のスープ	651	22.0	24.7	3.1	
ご飯		○	小山市産納豆・おとんの肉じゃが はとむぎ入りかき玉汁	711	28.8	18.5	2.0	
ご飯		○	ミラノ風チキン・イタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ	732	25.1	21.8	2.0	
ご飯		○	セコ・デ・チャンチョ（豚肉の煮込み） ブロccoliーサラダ 白インゲンのクリームスープ	670	25.4	20.5	2.5	
パエリア		○	トルティージャ（オムレツ）・野菜スープ プリン	631	21.5	20.5	2.3	
ナン		○	キーマカレー 豆のヌーパ ヨーグルト	635	26	24.5	2.3	
麦ご飯		○	マーボー豆腐・肉焼売 バンサンスー	708	28.6	21.2	2.1	
アップルパン		○	煮込みうどん・きびなごのカリカリフライ ごま和え	620	23.9	21.2	2.8	
食パン（いちごジャム）		○	メンチカツ コールスロー ジャーマンスープ	626	22.4	22.6	2.9	
ご飯		○	さばの味噌煮・のり和え 豚汁	627	26.7	17.8	1.9	

## 一口メモ

### おせち料理について



お正月の食べ物といえば、お雑煮やおせち料理を思い浮かべる方が多いと思います。「おせち料理」とは、元々節句(桃の節句、端午の節句など季節の節目となる日)に作られる料理のことを言いました。今では、御馳走の多い正月料理のことを言います。おせち料理には、黒豆、昆布巻き、かまぼこ、伊達巻、たたきごぼう、数の子などがあり、料理それぞれに意味があります。どのような意味が込められているかご家庭でも調べてみてはいかがでしょうか。学校給食では、1月の献立には毎年おせち料理の一部を取り入れ提供しています。