

# <小学校> 5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
五目ご飯		○	鯖の西京焼・ごま和え 若竹汁 柏もち	691	32.1	17.8	2.6	こどもの日
フィッシュバーガー (ホキ)		○	よくばりスープ	590	26.0	21.1	3.2	
ご飯		○	豚肉の生姜炒め・のり和え なめこ汁	639	27.4	20.2	2.2	
ご飯		○	ジャージャン豆腐 わかめスープ つぶつぶレモンゼリー	632	23.8	17.5	2.3	
ご飯		○	モロ竜田揚げ・切干大根のハリハリ漬 かき玉みそ汁	623	27.6	16.9	2.2	地場産物活用デー
いちご米パン		○	ナポリタン 角切り野菜スープ	626	24.5	21.4	2.6	
ご飯		○	鶏肉のごまだれ焼き・小松菜のじゃこ炒め みそけんちん汁	602	28.6	14.8	2.1	
にらご飯		○	きびなごカリカリフライ 大豆の磯煮 田舎汁	712	28.0	23.3	2.7	
タコライス		○	もずくスープ さくらんぼゼリー	621	21.0	14.0	2.6	
チャーハン		○	春巻 ナムル 五目スープ	570	19.4	16.0	2.5	
黒パン		○	オムレツ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	633	25.0	22.8	2.8	
麦ご飯		○	小山市産納豆 じゃがいものそぼろ煮 花麩のすまし汁	656	27.8	15.7	1.9	
ご飯		○	かつおの味噌がらめ・干瓢のごま酢和え さやえんどうのみそ汁	689	29.5	19.2	2.4	
ポークカレー (麦ごはん)		○	海藻サラダ とちおとめヨーグルト	699	21.9	18.8	2.4	
ご飯		○	鶏肉のレモン煮 ほうれん草のおひたし 具たくさん味噌汁	636	27.8	17.6	2.3	
ミルクパン		○	焼きそば はと麦入りとうもろこしスープ	627	25.5	19.6	3.3	
ご飯		○	あじの七味焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	655	27.4	17.9	2.4	
三色丼		○	かんぴょうとにらの卵とじ・	617	27.2	16.1	2.1	
ご飯		○	ハンバーグトマトソース・粉ふきいも ジュリエンヌスープ	655	22.5	13.8	2.4	
麦ご飯		○	チンジャオロースー・シュウマイ レタスと卵のスープ	628	26.4	18	2.4	
米パン		○	鮭のハーブパン粉焼き・ゆで野菜のサラダ キャベツとかぶのスープ	540	31.1	21.4	2.5	



## 一口メモ

### 「こどもの日」

5月5日は「こどもの日」です。もともとは端午の節句といい、厄除けや健康祈願の風習として中国から伝わりました。こどもの日には柏餅を食べます。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という縁起のよい食べ物として食べられるようになりました。

