

# <中学校> 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
竹の子ご飯	○		さわらの西京焼き のりあえ 花麩のすまし汁 柏餅	831	36.9	19.9	3.3	こどもの日
ご飯	○		モロの竜田揚げ ハリハリ漬け かきたまみそ汁	775	31.5	18.4	3.0	地場産物活用デー
ご飯	○		チキン南蛮 五目きんぴら ジャが芋のみそ汁	903	32.9	26.4	3.5	
ポークカレー (麦ご飯)	○		かんぴょうサラダ いちごソースの豆乳パンナコッタ	928	23.8	27.8	3.6	
ツナサンド	○		海藻サラダ はとむぎ入りミネストローネ チーズ	786	33.2	32.1	4.8	
おとん丼	○		昆布漬け・豆腐のすまし汁	720	30.9	14.5	2.6	
ご飯	○		かつおの玉ねぎソースがけ 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	832	37.2	18.1	3.2	
変わりビビンバ	○		ナムル春雨スープ	824	31.9	21.6	2.7	
米パン	○		スパゲティナポリタン・とうもろこしスープ ヨーグルト	829	35.2	26.6	3.5	
麦ご飯	○		小山産大豆納豆・ピリ辛肉じゃが 大根のみそ汁	867	32.3	21.9	2.7	
ピラフ	○		トマトミートオムレツ にんじんサラダ キャベツのスープ	789	22.5	26.1	3.5	
ご飯	○		さばのスタミナ焼き春雨サラダ いも団子汁	881	31.4	25.5	2.6	
三色丼 (鶏そぼろ・ごまあえ・コーン)	○		わかめと玉葱のみそ汁	825	28.9	22.1	3.0	
米パン	○		ハンバーグトマトソースゆで野菜サラダ 白いんげんのクリームスープ	860	36.1	34.9	3.7	
ご飯	○		ジャージャン豆腐 中華あえ・餃子スープ	903	33.1	24.6	4.0	
ご飯	○		アジフライ ゆでキャベツ チゲ風豚汁 アセロラゼリー	893	30.0	23.7	2.8	
ハヤシライス	○		茎わかめサラダ チョコプリン	899	24.6	25.1	3.4	
ひじきご飯	○		厚焼卵 ピリ辛あえ・鮭団子汁	798	30.1	22.9	4.4	

## 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。

