

<中学校> 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
ご飯		○	ぶりの照り焼き おとんのきんぴら 雑煮	869	37.5	24.2	2.4	正月
チキンカレー		○	海藻サラダ チーズ	851	25.3	22.7	3.8	
米パン		○	肉うどん ピリ辛あえ・みかん	882	38.1	27.0	3.9	
ご飯		○	チャプチェ えびしゅうまい・もずくスープ	823	33.2	21.2	3.5	
ひじきご飯		○	ほっけの塩焼き・からし和え 根菜のごま汁	741	34.0	19.3	4.4	
ご飯		○	鶏肉のレモン煮・花野菜サラダ とうもろこしのスープ	865	32.9	26.8	2.9	
三色丼		○	白菜と生揚げのみそ汁・	837	33.5	25.0	3.2	
フィッシュサンド		○	かんぴょうサラダ・肉だんごスープ アセロラゼリー	843	33.0	29.8	3.8	
お魚丼		○	白菜の塩昆布漬け 豚汁・	762	32.1	18.4	2.8	
ガパオライス		○	こんにゃくサラダ 春雨スープ	811	29.5	21.7	3.1	学校給食週間 タイ チュニジア イタリア 日本(小山市) スペイン インド エクアドル
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	805	25.0	31.3	3.3	
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	899	29.2	25.9	2.5	
麦ご飯		○	小山市産納豆・おとんの肉じゃが かき玉汁	867	35.0	21.8	2.3	
パエリア		○	トルティージャ 野菜スープ プリン	815	27.5	25.9	3.8	
キーマカレー (ターメリックライス)		○	豆サラダ ヨーグルト	920	28.3	29.4	2.3	
ご飯		○	セコ・デ・チャンチョ・ブロッコリーサラダ 白インゲンのクリームスープ	857	29.9	24.6	3.0	
はとむぎご飯		○	ハンバーグきのこソース ブロッコリーのおかか和え みそ汁	788	32.6	20.1	2.9	
ご飯		○	モロのみそがらめ 大豆の磯煮・けんちん汁	841	36.3	20.7	3.2	

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。