

<中学校> 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	
チーズ米パン	○	ペンのトマトソース・チキンナゲット 野菜スープ	746	31.5	32.5	3.8	
ご飯	○	納豆 ピリ辛肉じゃが・きのこの味噌汁	869	35.3	22.3	3.4	
ご飯	○	鰯のかば焼き おひたし 味噌汁 福豆	891	33.9	27.3	2.6	節分
ご飯	○	さばの味噌煮・もやしの香味炒め さつま汁	809	30.5	25.3	2.3	
菜めし	○	おでん からしあえ・	780	32.2	16.6	4.2	
ご飯	○	豚肉とごぼうのかりん揚げ 切干大根の和え物 味噌汁	866	30.8	25.8	3.2	わ食の日
ミニアップルパン	○	やしそば 五目スープ・みかんゼリー	812	29.5	24.0	4.8	
ご飯	○	鯖の西京焼き・ひじきの炒め煮 味噌けんちん汁	841	37.6	23.2	3.0	
ご飯	○	もろの竜田揚げ 変わりきんぴら 味噌汁	783	30.1	20.6	2.6	
ビビンバ丼	○	わかめスープ・	740	30.0	18.9	2.4	
フィッシュバーガー	○	カルシウムサラダ はとむぎ入りミネストローネスープ	773	32.3	26.9	4.0	
なすたっぷりヘルシー和風キーマカレー	○	くきわかめ卵スープ ヨーグルト	898	32.6	29.4	2.8	
ご飯	○	鶏肉の一味焼き ごま和え・根菜汁	803	32.6	22.2	2.9	
ご飯	○	プルコギ・野菜のごましょうゆあえ 春雨スープ	745	29.5	17.3	2.5	
わかめご飯	○	厚焼き卵・おひたし つみれ汁	748	28.4	18.0	4.2	
米パン	○	モロのアヒージョ風 シチュー	777	38.7	32.4	2.6	
干びょうと刻み昆布の混ぜご飯	○	あじの西京焼き 豚汁	737	28.3	20.7	2.8	
ピラフ	○	白菜のクリームスープ 温野菜 アセロラゼリー	779	24.5	21.9	3.0	
お魚丼	○	梅かつおあえ・いも団子汁	926	28.9	31.7	2.4	

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。