

# <中学校> 3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	
チョコチップパン	○	スパゲティボロネーゼ 莖わかめサラダ コーンポタージュ	889	34.1	28.6	4.7	
カツカレー (はと麦ご飯・ヒレカツ)	○	かんぴょうサラダ ヨーグルト	950	27.0	28.5	3.2	受験応援献立
ちらし寿司	○	モロの照焼・からし和え 若布のかきたま汁 ひなあられ	719	35.8	16.7	4.4	桃の節句献立
ご飯	○	おとんとうどの炒め物 切干大根の和え物 花麩のすまし汁	792	33.9	19.1	3.1	わ食の日
赤飯	○	鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ・ゆばたま汁 お祝いデザート	935	34.9	27.4	2.1	卒業祝い献立
コッペパン 県産いちごジャム	○	肉だんごのクリームシチュー カルシウムサラダ	725	29.4	23.9	3.8	
鮭寿司	○	厚焼たまご おひたし いもだんご汁	822	26.0	19.8	3.8	
ご飯	○	麻婆豆腐・揚げギョウザ 中華和え	929	37.6	28.0	2.9	
ご飯	○	豚肉とキャベツの味噌炒め・キムチあえ くきわかめ卵スープ	718	29.0	15.2	3.8	
親子丼	○	即席漬 千切り野菜のすまし汁	771	32.8	19.3	3.2	
黒パン	○	ポークビーンズ・チキンナゲット 海藻サラダ	799	32.1	26.1	3.7	
ご飯	○	シイラの甘酢あんかけ・磯香あえ すいとん	832	33.2	17.1	2.7	
お魚丼	○	梅かつおあえ・豚汁	830	33.3	23.8	3.0	
ご飯	○	さばの照焼 ピリ辛あえ・肉じゃが	850	35.5	19.9	2.8	
コロッケサンド	○	こんにゃくサラダ・ミネストローネ	711	23.8	20.8	4.1	
ハヤシライス	○	花野菜のオニオンチップサラダ ココアムース	922	24.5	25.4	3.1	

一口メモ

卒業祝い献立



3月は卒業の時期です。小山市では、小学校、中学校ともに毎年卒業式の前に「卒業を祝う献立」を提供しています。献立内容は毎年異なりますが、お祝いということから「赤飯」を必ず提供しています。お祝い事に赤飯が食べられるのは、昔から赤い色には邪気を払う力があると考えられており、禍を避ける魔除けの意味からです。学校給食では年に数回赤飯を提供しています。