

<小学校> 1月 基本献立予定表

献立名			栄養価				行事等
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	
味噌カツ丼	○	のりあえ のっぺい汁	617	21.8	15.5	2.4	【わ食の日】
ご飯	○	ハンバーグトマトソース ゆで野菜サラダ 白いんげんのポタージュ	716	25.6	22.8	2.1	
菜めし	○	ぶりの照り焼き 黒豆 雑煮（ひつつみ）	718	30.4	19.8	2.5	【正月献立】
ホットドック	○	クラムチャウダー（じゃがいも）	656	26.4	24.6	2.8	
ご飯	○	さばの味噌煮 小松菜と油揚げのごま炒め けんちん汁	683	24.9	24.7	2.0	
ミルクパン	○	ポークビーンズ こんにゃくサラダ りんごゼリー	693	26.8	20.7	2.2	
麦ご飯（有機栽培米）	○	マーボー豆腐 バンサンスー にらまんじゅう	679	26.7	19.5	2.0	【有機栽培米】
ご飯（有機栽培米）	○	ホッケフライ 大豆の磯煮 根菜のごま汁	715	27.7	21.5	2.1	【有機栽培米】
麦ごはん	○	海藻サラダ 栃木県産ヨーグルト	711	23.9	17.9	2.4	
お豚丼	○	おひたし かんぴょうのみそ汁 ととやき	701	29.1	18.3	2.3	【給食週間メニュー】
米パンあんこ&マーガリン	○	おとんの肉うどん ごまあえ（ほうれんそう、もやし）	672	31.3	24.0	3.2	
ご飯（ふゆみずたんぼ米）	○	トロカレイ照り焼き 昆布漬 すいとん	600	27.9	10.4	1.8	
かんぴょうと刻み昆布の混ぜご飯	○	くじらのノルウェー風 ゆばあえ すまし汁	570	24.7	14.9	2.8	
手巻きずし（ツナ・かに棒）	○	ゆで野菜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	630	24.6	19.0	2.7	
セルフおにぎり（有機栽培米）	○	鮭フライ ブロッコリーのごま風味 豚汁	658	25.3	18.7	2.2	
わかめご飯	○	卵焼き もやしの香味炒め 田舎汁	601	21.4	16.6	2.4	
黒パン	○	やきそば 'とうもろこしスープ ぽんかん	693	25.9	19.2	3.5	
ご飯	○	手作りじゃこふりかけ 鶏肉の四川風焼 みぞれ汁	620	26.3	18.9	2.0	
キムチチャーハン	○	揚げギョーザ 野菜ナムル 若布スープ	608	19.9	21.8	2.7	
ご飯	○	小山市産納豆 肉じゃが はと麦入りかき玉汁	705	28.7	18.5	2.0	【はとむぎ使用】