

<小学校> 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
		○	カレーうどん 茎わかめサラダ	566	20.9	18.0	2.5	
		○	のりあえ みそけんちん汁	685	30.3	18.5	2.3	【わ食の日】
		○	ぶりの照り焼き 黒豆 雑煮（ひつつみ）	726	30.8	19.9	2.5	【正月料理】
		○	ハンバーグトマトソースかけ 粉ふきいも 白いんげんのクリームスープ	725	24.9	20.8	2.0	
		○	やきそば 卵入り五目スープ	660	26.5	17.9	3.4	
		○	昆布漬 根菜のごま汁	603	22.4	16.7	1.7	
		○	小山産納豆 肉じゃが ゆばのかきたま汁	716	28.9	19.4	2.5	
		○	おでん もやしの香味炒め	603	23.1	16.0	2.8	
		○	さばの味噌煮 じゃこ入り小松菜と油揚げのごま炒め 豚汁	643	22.1	21.3	2.4	
		○	海藻サラダ ミネストローネ りんごゼリー	685	20.0	25.7	2.7	
		○	花野菜サラダ とうもろこしと卵のスープ	649	28.0	18.3	2.8	
		○	麻婆豆腐 しゅうまい バンサンズー	704	28.6	21.1	2.1	
		○	【山口県】チキンチキンごぼう 大平（おおひら） いよかんゼリー	726	28.8	19.8	2.1	給食週間
		○	【新潟県】 鮭の照り焼き 切干大根のはりはり漬け スキー汁	629	28.7	14.2	2.1	
		○	【長崎県】チャンポン麺 ならまんじゅう ナムル	574	29.9	20.6	3.9	
		○	【愛媛県】 黄鯛のフライ ひじきの炒め煮 いもたき みかんゼリー	778	29.2	21.9	2.9	
		○	【神奈川県】 じゃこときゃべつのサラダ ヨーグルト	716	24.2	19.7	2.1	