

<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	
	○	磯香あえ 味噌けんちん汁	796	27.3	22.2	3.1	【わ食の日】
	○	ぶりの照り焼き きんぴら 雑煮	867	36.3	23.8	2.6	【正月料理】
	○	大根サラダ はちみつレモンゼリー	942	23.6	24.6	3.1	
	○	はと麦入りミネストローネ 茎わかめサラダ	820	31.2	29.0	3.6	
	○	さばのスタミナ焼き 塩昆布あえ まろやか味噌汁	823	33.1	24.4	2.3	
		揚げシュウマイ2個 卵スープ	840	33.2	27.0	3.0	
	○	鶏肉のごまみそ焼き おひたし 道産子汁 いちごとみかんの2色ゼリー	841	35.2	20.0	3.0	
	○	麻婆豆腐 海藻サラダ 春雨スープ	791	30.4	19.2	3.8	
	○	花野菜サラダ 白いんげん豆のクリームスープ	907	36.0	32.9	4.3	
	○	ほっけの塩焼き からしあえ 豚汁	750	34.4	18.2	3.4	
	○	油淋鶏 バンサンスー わかめスープ(卵)	856	32.5	25.6	3.5	
	○	チキンチキンごぼう はすのさんばい 大平	901	30.2	27.4	2.6	給食週間
	○	鮭のやきづけ ハリハリあえ スキー汁	827	37.3	18.3	2.7	
	○	チャンポン麺 にらまんじゅう ナムル	758	38.0	21.7	5.4	
	○	黄鯛フライ ひじきの炒め煮 いもたき みかんゼリー	875	32.1	21.1	2.9	
	○	海軍カレー じゃこサラダ ヨーグルト	776	24.8	16.0	3.0	