

<小学校> 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
		○	赤魚の塩麹焼き 昆布漬け すまし汁 ひなあられ	617	30.2	14.9	2.4	【ひな祭り献立】
		○	ポークビーンズ イタリアンサラダ	690	24.1	29.3	2.5	【有機栽培米】
		○	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 生揚げのみそ汁	634	28.7	18.7	2.1	【有機栽培米】
		○	モロとじゃが芋のオーロラ風 ゆで野菜 茎わかめと卵のスープ	665	24.7	20.0	2.5	【有機栽培米】
		○	鶏肉のごまだれ焼き のり和え 小松菜と油揚げのみそ汁	629	26.5	20.0	1.9	
		○	さわらの西京焼き おとんとうどのきんぴら かきたま汁	628	29.5	18.9	1.9	【おやまわ食の日】
		○	ハンバーグ 野菜サラダ 白いんげんのポタージュ	700	30.9	29.2	3.2	
		○	きびなごフライ 切干大根の煮物 豚汁	708	25.4	22.3	2.1	
		○	麻婆豆腐 シューマイ バンサンスー	708	28.3	21.1	2.0	
		○	ポークカレー フルーツヨーグルト	686	19.9	17.1	1.6	
		○	鶏肉のから揚げ 即席漬け なるとのすまし汁 お祝いクレープ	698	25.6	26.5	2.1	【卒業祝い献立】
		○	ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 いなか汁	625	28.9	16.8	2.4	
		○	厚焼き玉子 おかか炒め じゃが芋のみそ汁	578	23.3	15.5	3.4	
		○	ハヤシライス 花野菜サラダ レモンゼリー	720	21.1	19.9	1.9	
		○	とり天 ごま和え 煮込みうどん	666	32.7	22.3	2.4	
		○	お魚ソーセージの串カツ風 おひたし 肉吸い	642	23.1	19.7	2.7	
		○	やきそば とうもろこしと卵のスープ アセロラゼリー	688	25.6	19.5	3.6	