

# <小学校> 6月 きほんこんだてよていひょう

こんだてめい			栄養価		
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
米パン	○	カレーうどん 子持ちししゃもフリッター 大根サラダ	690	26.8	31.0
むぎごはん	○	納豆 肉じゃが かんぴょうの卵とし	715	27.7	18.9
じゃこごはん	○	さばの七味焼き スナックえんどう じゃがいものみそ汁	569	27.4	16.0
白いんげんロール	○	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜サラダ ワンタンスープ	673	32.4	31.1
パイン米パン	○	ポテト入りやきそば はとむぎ入りとうもろこしスープ	714	26.7	23.9
ごはん	はとむぎ茶	【おやまわ食の日】 ぶた肉とごぼうのみそがらめ おひたし とうふとこまつなのすまし汁	655	25.7	19.6
むぎごはん	○	マーボー豆腐 あげぎょうざ バンサンスー	716	27.2	22.6
ピビンバ丼	○	海のお野菜スープ フルーツ杏仁	636	23.4	17.8
ミートサンド	○	ジュリエンヌスープ 手づくりアーモンドカル	616	28.0	22.4
カレーライス (むぎごはん)	○	ふくじん漬け おかひじきのサラダ ヨーグルト	740	22.2	19.5
ごはん	○	【地場産物の日】 おやま和牛のスタミナ焼き さやいんげんのみそ汁	638	25.6	21.6
ごもくごはん	○	やしおますのはま焼き キャベツのレモン漬け ゆばのすまし汁 県民の日ゼリー	607	29.6	15.5
ごはん	○	ぶた肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	641	24.3	18.5
ココアあげパン	○	ポークビーンズ こんにゃくサラダ かんぴょう入りオレンジゼリー	653	22.8	29.0
おさかな丼	○	かいそうサラダ 貝たくさんみそ汁	608	21.9	17.9
ごはん	○	いわしの梅しょうゆ煮 きりぼし大根の煮物 豆腐のすまし汁 オレンジ	647	26.6	18.0
ごはん	○	ぶた肉のソース漬け こふさいも 豆腐と野菜のスープ	647	27.7	15.4
わかめごはん	○	あじの南蛮づけ じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁	617	23.9	17.4
ごはん	○	和風ハンバーグ のりあえ かぶと油あげのみそ汁	624	23.9	16.1
米パン	○	じゃじゃめん 卵スープ	617	27.8	22.2
ごはん	○	あじのスタミナ焼き かんぴょうのごま酢あえ とん汁	663	29.3	18.9
ごはん	○	ぶた肉とにらのチャンプルー もずくスープ パイナップル	593	23.1	16.8
ごはん	○	もろの酢豚風 はるさめスープ	638	23.5	16.7

## 今月の一口メモ

### はとむぎ

小山市は、はとむぎの日本有数の生産地です。特に豊田地区で盛んに生産されています。はとむぎの実は、ジュズダマのような形をしています。小山市では、平成22年から学校給食にはとむぎを取り入れ、月に1回提供しています。はとむぎを精白して小さい白い粒となったものをごはんに入れて炊いたり、ゆでてやわらかくなった実をスープの具にするなどして使っています。

はとむぎ入り  
ミネストローネ



精白



はとむぎの精白粒

### 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

