

<小学校> 9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
夏野菜カレー	○	こんにゃくサラダ レモンゼリー	687	18.4	16.3
キャロットパン	○	じゃじゃ麺 卵スープ ヨーグルト	651	27.3	22.1
三色丼	○	わかめスープ 冷凍みかん	637	25.4	15.4
ご飯	○	鮭のアーモンドがらめ ゆで野菜サラダ にらと豆腐の味噌汁	676	28.3	21.0
ドライカレー	○	【地場産物の日】 野菜スープ 小山産なし	607	21.4	16.2
ご飯	はとむぎ茶	【おやまわ食の日】 あじの南蛮漬け 昆布漬け かんぴょうのみそ汁	650	28.0	17.7
ピザトースト	○	えびボールスープ フルーツポンチ	646	26.6	24.7
ご飯	○	にらまんじゅう チンジャオロースー レタスと豆腐のスープ	605	26.1	16.7
はと麦ご飯	○	さばのみそ煮 おひたし かき玉汁	669	25.6	22.1
ご飯	○	しゅうまい 春雨の炒め物 茎わかめのスープ	586	21.4	16.3
ご飯	○	【行事食 十五夜】 さんまの蒲焼き のり和え きのこけんちん汁	751	27.2	25.5
白いんげんロール	○	なすとトマトのスパゲティ キャベツのスープ	655	24.0	22.9
ハヤシライス	○	コーンサラダ アイスパイン	736	20.9	21.3
わかめご飯	○	ししゃもフライ 切り干し大根の煮物 かみなり汁	678	24.8	23.0
麦ご飯	○	麻婆豆腐 バンサンスー アセロラゼリー	693	24.9	18.4
ツイストミルクパン	○	豚肉のソース漬け 粉ふきいも モロヘイヤスープ	629	30.5	19.2
ご飯	○	鶏肉のごまだれ焼き もやしの香味炒め 小松菜のみそ汁	610	29.5	17.0
麦ご飯	○	手作りじゃこふりかけ ピリ辛肉じゃが もずくスープ	662	24.3	16.4
親子丼	○	貝だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	672	24.6	17.3
ご飯	○	モロのスタミナ揚げ ごまあえ 冬瓜のスープ	640	29.3	17.9
黒パン	○	タンドリーチキン 野菜ソテーとうもろこしスープ	574	28.9	18.6

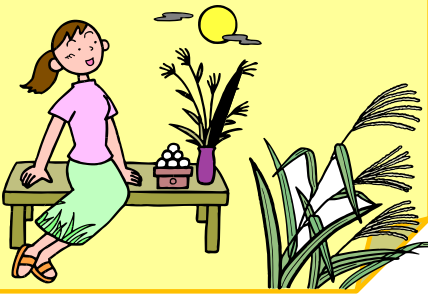
今月の一口メモ

～実りの秋です～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活リズム・バランスのよい食事を心がけましょう。

秋は、実りの季節です。お米やさつまいも、柿などたくさんの食べ物収穫されます。食事とおして季節を味わいましょう。

また、9月15日は十五夜です。学校給食では季節の食材を使った十五夜献立を予定していますので楽しみにしてくださいね。



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。

