

<小学校> 10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
ご飯	○	鮭のごま風味焼き 変わりきんぴら 菜のすまし汁	637	30.5	16.9
麦ご飯	○	森のきのこカレー 寒天入りサラダ ヨーグルト	745	22.7	19.3
モロカツバーガー	○	はとむぎ入りミネストローネ オレンジ	617	29.6	18.3
おさかな丼	○	即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁 りんごゼリー	622	22.7	18.4
ごはんのり香味	○	焼き鳥風煮 にらのかき玉汁 ブルーベリーゼリー	683	25.7	19.4
ご飯	○	ハンバーグの和風ソースかけ 粉ふきいも きゃべつのスープ	649	22.4	14.5
揚げ米パン	○	こんにゃくサラダ ポークビーンズ	644	25.7	29.4
スタミナ牛丼	○	【地場産物の日】 具だくさん味噌汁 かんぴょう入りオレンジゼリー	646	25.8	19.4
ご飯	○	さばの味噌煮 小松菜とじゃこの炒め物 けんちん汁	648	26.7	18.7
ご飯	○	豚肉とごぼうのかりん揚げ おひたし 玉ねぎと油揚げの味噌汁	677	26.1	21.7
じゃこご飯	○	厚焼き卵 大根サラダ 白菜の味噌汁	581	21.4	16.6
米パン	○	煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	647	28.9	23.4
麦ご飯	○	納豆 肉じゃが にらの味噌汁	706	26.6	18.6
ご飯	○	鮭の紅葉焼き きゅうり漬け 豚汁 みかん	698	30.1	21.5
ご飯	○	すき焼き風煮 きのこのかき玉汁 りんご	639	25.1	19.5
にらご飯	○	ししゃもフライ ゆで野菜 根菜汁	627	19.5	19.8
パンプキン米パン	○	和風スパゲティ 豆腐と野菜のスープ アセロラゼリー	651	26.4	23.3
ご飯	○	鶏肉の七味焼き 大豆の磯煮 こづゆ	624	28.5	16.0
中華丼	○	ポークシュウマイ 春雨スープ	661	27.1	17.7
ご飯(麦ごはん)	○	トロカレイ照り焼き のり和え 肉団子スープ	594	30.0	12.8

お米ウィーク

今月の一口メモ

お米ウィーク

10月はとちぎ食育推進月間です。小山市の学校給食では、10月17日(月)～21日(金)に「お米ウィーク」を実施します。

「お米ウィーク」は、お米を中心とした日本型食生活と地産地消をすすめていきます。この期間の学校給食は、主食はごはんか米パン、そして地場産の野菜なども積極的に取り入れていきます。

学校給食のごはんは、**小山市で作られたコシヒカリ100%**のおいしいお米を使用しています。生産者の方々が愛情を込めて作ったお米です。感謝の気持ち込めて食べましょう。



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。

