

<小学校> 5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
たけのご飯	○	さわら西京漬 昆布漬 花ふのすまし汁 柏餅	656	29.3	17.8
米パン	○	焼きそば レタスと卵のスープ アセロラゼリー	665	26.1	21.6
ご飯	○	ホイコーロー 春巻き 中華風かき玉汁	629	22.5	18.2
カレーライス (麦ご飯)	○	海藻サラダ 福神漬 県産ヨーグルト	761	22.5	21.8
ご飯	○	鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 田舎汁	679	23.6	23.0
わかめご飯	○	モロのケチャップソースがけ 粉ふきいも キャベツのスープ	646	24.3	17.4
ピザトースト	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	632	28.2	22.5
麦ご飯	○	納豆 いりどり 豆腐とわかめのみそ汁	666	27.6	19.1
ご飯 ふりかけ	○	鮭のアーモンドがらめ にらともやしのおひたし 玉ねぎと油揚げのみそ汁	656	28.5	20.4
ご飯	○	【地場産物の日】 小山和牛肉丼 おひたし キャベツとじゃが芋のみそ汁	670	27.6	21.7
麦ご飯	○	マーボー豆腐 青梗菜のスープ フルーツ杏仁	682	25.7	19.4
ココア揚げ米パン	○	チキンビーンズ こんにゃくサラダ キウイフルーツ	672	28.3	28.7
にらご飯	○	ししゃもフライ ゆでキャベツ 豚汁	662	23.7	20.6
ご飯	○	とり天 ごまあえ 具たくさんみそ汁	667	28.3	19.9
チーズ米パン	○	シーフードスパゲティ お豆のスープ	648	31.8	21.1
ご飯	○	あじの七味焼き 大豆の磯煮 小松菜のみそ汁	644	28.5	19.7
ミルクツイストパン	○	ハンバーグトマトソース スナップえんどう 角切り野菜のスープ	617	26.3	22.6
ご飯 味つけ海苔	○	鶏肉とカシューナッツの炒め物 とうもろこしスープ フレッシュパイン	668	23.4	21.4
ご飯	○	手作りじゃこふりかけ イカとじゃが芋の煮物 キャベツとにらのみそ汁	582	23.6	12.3
ナン	○	キーマカレー はと麦入りふわふわ卵のスープ オレンジ	626	25.9	23.4



今月の一口メモ

赤・黄・緑 ～食べ物のなかま分け～

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新入生のみなさんは学校給食に少しずつ慣れてきましたか？
学校給食は、みなさんの健やかな成長を助けるため、いろいろな食品を使って栄養バランスのとれた献立をたてています。
また、栄養のなかまごとに食品を分類することができます。ここでは、赤・黄・緑の分類について紹介します。

- 赤：血や肉になる**
魚、肉、卵、豆腐、納豆、牛乳、チーズ、ヨーグルト、海そう など
- 黄：熱や力となる**
ごはん、パン、めん、いも、油、ごま など
- 緑：からだの調子をととのえる**
野菜、果物 など



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。

