

# <小学校> 12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
ごはん	○	油淋鶏はとむぎソース きゅうりともやしの中華漬 とうもろこしスープ	694	24.5	23.4
ごはん	○	さばのみそ煮 即席漬 けんちん汁	617	25.0	17.7
米パン	○	煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	643	27.5	23.2
チキンライス	○	鮭のコーンクリーム煮 ゆで野菜 りんご	659	23.7	20.4
ごはん	○	豚肉のキムチ炒め 揚げ餃子 春雨スープ	617	23.5	19.3
ごはん	はとむぎ茶	【わ食の日】 小山和牛のすき焼き のり和え にらのかき玉汁	508	19.7	12.6
親子丼	○	大根の即席漬 しめじとほうれん草のみそ汁	649	25.9	19.0
チーズ米パン	○	ポテト入り焼きそば 中華風かき玉汁 アセロラゼリー	713	28.3	25.8
豆カレーライス	○	福神漬 こんにゃくサラダ ヨーグルト	741	23.3	19.7
ごはん	○	【地場産物の日】 おとんとヤーコンのかりん揚げ ほうれん草と白菜のお浸し にらと豆腐のみそ汁	700	28.0	20.9
むぎごはん	○	納豆 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の味噌汁	696	26.5	19.2
ふゆみずたんぼ米のごはん	○	ホンモロコのごまがらめ れんこんの変わりきんぴら 豆腐と若布の味噌汁	608	21.1	15.2
ごはん	○	シシャモフライ 大豆の磯煮 豚汁 みかん	760	27.3	24.0
麦ごはん	○	麻婆豆腐 にらまんじゅう バンサンスー	669	26.6	19.1
なめしごはん	○	おでん ごまあえ みかん	621	22.6	13.5
若布ごはん	○	鯖ゆずみそかけ かぼちゃのそぼろあんかけ 五目スープ	671	29.8	17.5
米パン	○	タンドリーチキン ゆで野菜 スープスパゲティ クリスマスケーキ	714	35.8	28.4

毎月8日は「おやまわ食の日」

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

