

<小学校> 1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
むぎごはん	○	ポークカレー 福神漬 海藻サラダ りんご	676	19.9	16.1
ごはん	○	たらの明太マヨ焼き 大豆の磯煮 根菜ごま汁	646	25.3	20.1
黒豆ごはん	○	筑前煮 大根のみそ汁 みかん	601	25.0	12.1
チーズ米パン	○	野菜ビーフン とうもろこしスープ 手作りアーモンドフィッシュ	558	29.0	22.7
はとむぎ入り鶏ごぼうごはん	○	きびなごカリカリフライ かぶの浅漬 かきたま汁	665	26.9	22.4
わかめごはん	○	青梗菜のソテー おでん いちごムース	663	22.4	20.0
おやま和牛寿司	○	太巻き卵 おひたし 小松菜のみそ汁 【地場産物の日】	622	24.8	19.5
ごはん	○	味付けのり ぶりと大根のうま煮 白菜のみそ汁	668	25.4	22.9
米パン	○	にらまんじゅう 皿うどん もずくスープ	690	30.8	29.8
セルフおにぎり	○	鮭の塩焼き たくあん すいとん	613	28.4	13.8
たまごドーナツ	○	ソフトめん(ミートソース) フレンチサラダ	652	26.1	23.4
ピビンバ	○	わかめスープ 県産ヨーグルト	674	25.6	20.2
ごはん	○	さばの津軽焼き 切干大根のはりはり漬 せんべい汁 りんご	647	27.6	15.6
米パン	○	オージービーフのバーベキューソース フライドポテト お豆のスープ	577	27.5	23.5
むぎごはん	○	麻婆豆腐 焼売 ナムル	714	29.7	20.3
じゃこごはん	○	鶏肉のアーモンドがらめ のり和え じゃが芋のみそ汁	620	27.0	18.2

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。

