

<小学校> 2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 |
| アップル米パン | ○ | 鮭のチーズ焼き 花野菜サラダ ワンタンスープ | | 599 | 33.1 | 23.3 |
| わかめごはん | ○ | おでん おかか炒め みかん | | 585 | 20.2 | 11.2 |
| ごはん | ○ | いわしの蒲焼き のり和え 大根と油揚げのみそ汁 福豆 | | 697 | 28.0 | 23.9 |
| きなこ揚げ米パン | ○ | はとむぎ入りシチュー 茎わかめサラダ りんご | | 680 | 25.8 | 30.6 |
| ごはん | ○ | すき焼き風煮 ゆばたま汁 いよかん | | 664 | 28.9 | 21.2 |
| 赤飯 | はとむぎ茶 | 鶏肉の唐揚げ しもつかれ じゃがいもと小松菜のみそ汁 【わ食の日】 | | 536 | 25.8 | 10.3 |
| ごはん | ○ | 赤魚の冬がすみ焼き 五目豆 にらのかきたま汁 | | 628 | 28.8 | 16.6 |
| ごはん | ○ | 家常豆腐 春雨スープ アセロラゼリー | | 633 | 23.7 | 17.0 |
| 米パン | ○ | けんちんうどん わかさぎのフリッター ごま和え | | 632 | 24.4 | 25.8 |
| カレーライス | ○ | 福神漬け こんにゃくサラダ ヨーグルト | | 762 | 22.6 | 21.8 |
| ごはん | ○ | モロのケチャップソース和え 粉ふき芋 みぞれ汁 | | 658 | 26.2 | 15.4 |
| ごはん | ○ | 野菜たっぷり焼き肉 豆腐と卵のスープ 【地場産物の日】 | | 659 | 26.6 | 21.9 |
| 中華丼 | ○ | にらまんじゅう 豆腐入りわかめスープ フルーツ杏仁 | | 663 | 26.9 | 17.4 |
| ミートサンド | ○ | ポトフ 手作りアーモンドカル | | 644 | 28.5 | 22.9 |
| ごはん 味付けのり | ○ | 肉じゃが 小松菜と生揚げのみそ汁 清美オレンジ | | 663 | 24.4 | 17.1 |
| 親子丼 | ○ | 昆布漬け じゃがいもとわかめのみそ汁 | | 630 | 25.1 | 17.4 |
| ごはん ぶりかけ | ○ | さばの韓国風味焼き えび大根 白菜とにらのみそ汁 | | 656 | 23.4 | 24.2 |
| ごはん | ○ | ハンバーグきのこソース ほうれん草とコーンのソテー お豆のスープ | | 658 | 25.3 | 17.1 |
| ごはん | ○ | 納豆 がんもどきと野菜の煮物 かんぴょうの卵とじ | | 649 | 27.0 | 20.1 |
| チャーハン | ○ | 揚げぎょうざ ナムル キムチスープ | | 582 | 22.3 | 18.5 |

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。

