

# <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 ふりかけ	○	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。

