

<小学校> 3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 |
| 三色丼 | ○ | いなか汁 きよみオレンジ | 614 | 24.5 | 15.6 |
| ごはん | ○ | てづくりじゃこふりかけ とりにくとやさいのにももの みそ汁 | 651 | 26.4 | 19.5 |
| 五目ちらしずし | ○ | さわらの西京焼き おひたし すまし汁 ひなあられ | 651 | 28.4 | 17.9 |
| カレーライス | ○ | 福神漬け キャベツサラダ いちごヨーグルト | 757 | 22.6 | 21.3 |
| ツナサンド | ○ | まめまめ大学 はとむぎいりミネストローネ | 742 | 27.0 | 29.9 |
| わかめごはん | はとむぎ茶 | 【わ食の日】 厚焼きたまご 塩肉じゃが 五目汁 | 557 | 17.7 | 11.9 |
| ごはん | ○ | さばのみそ煮 小松菜のごま炒め とうふ入り肉だんごスープ | 659 | 25.9 | 19.6 |
| ピビンバ丼 | ○ | くきわかめのスープ フルーツあんじん | 654 | 24.5 | 19.4 |
| お魚丼 | ○ | ごまあえ 貝だくさんみそ汁 | 621 | 22.6 | 19.0 |
| ピザトースト | ○ | あさりのチャウダー かいそうサラダ | 605 | 27.3 | 25.1 |
| むぎごはん | ○ | ハヤシライス コーンサラダ カットパイ | 727 | 21.1 | 21.4 |
| にらごはん | ○ | シシャモフライ ゆでキャベツ 根菜汁 | 636 | 20.3 | 20.4 |
| 赤飯 | ○ | 【卒業お祝い】 鶏肉のからあげ きんぴらごぼう すましじる おいわいクレープ | 748 | 30.2 | 21.6 |
| チョコチップパン | ○ | ポテトいりやきそば 中華風かきたま汁 アセロラゼリー | 737 | 24.4 | 26.2 |
| ごはん | ○ | マーボーとうふ ポークシューマイ はるさめスープ | 702 | 28.5 | 20.1 |
| ごはん | ○ | 豚肉とごぼうのかりん揚げ のりあえ たまねぎと油揚げのみそ汁 | 664 | 25.5 | 20.6 |
| シュガートースト | ○ | ポークビーンズ 野菜ソテー オレンジ | 625 | 26.5 | 25.1 |

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。

