

<小学校> 11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
米パン	○	スープスパゲティ オムレツ ゆで野菜	654	29.2	27.4
ごはん	○	鶏肉の味噌がらめ 切り干し大根の和え物 じゃが芋と若布のスープ	639	26.6	15.6
五目ちらしずし	○	おひたし わかさぎのフリッター せんべい汁	707	25.5	24.4
ご飯	○	さばの塩麹焼き 大豆の磯煮 にらのかき玉汁 アセロラゼリー	680	28.3	19.8
ご飯	○	味付けのり ピリ辛肉じゃが 小松菜と豆腐のみそ汁 みかん	668	24.6	15.8
フィッシュバーガー	○	さつまいも入りシチュー りんご	704	31.3	23.0
パイン米パン	○	ポテト入りやきそば 豆腐とえのきのスープ	700	27.7	23.8
ごはん	○	モロの生姜焼き ごま和え みそけんちん汁	587	27.7	14.2
ごはん	○	マーボー豆腐 あげギョウザ バンサンソー	730	27.4	23.2
ごはん	○	秋野菜の煮物 豆腐と若布の味噌汁 みかん	668	24.1	18.7
チーズサンド	○	さつまいもとりんごの重ね煮 はと麦雑炊	719	25.6	22.4
ご飯	○	ほっけ文化干し ごまあえ 海のお野菜スープ みかん	575	21.9	13.5
にらごはん	○	シシャモフライ ゆでキャベツ 豚汁	674	24.6	21.5
麦ご飯	○	なっとう 変わりきんぴら 白菜スープ	642	24.7	19.3
ご飯	○	すき焼き ゆばとかんぴょうのかきたまじる 【栃木県産の日】	684	29.1	23.3
米パン	○	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	659	28.1	24.3
ご飯	○	赤魚の冬がすみ焼き 野菜ソテー 芋のこ汁	603	27.6	16.0
麦ご飯	○	お豆のカレー 福神漬け ゆで野菜のサラダ ヨーグルト	752	23.3	21.4
おとん丼	○	おひたし レタスと卵のスープ 【小山地場産物の日】	623	28.0	18.4
ご飯	○	さばねぎみそ焼き おかか炒め 具だくさんみそ汁	680	25.9	24.3
コッペパン いちごジャム	○	鶏肉のレモン煮 ゆで野菜 あさりのチャウダー	728	32.7	27.2
中華丼	○	揚げ春巻き 茎わかめのスープ	641	24.7	19.7



今月の一〇メモ

「いただきます」
～感謝の気持ちをこめて
食べましょう～

私たちは生きていくために動物や植物の命をいただいています。また、食事ができあがるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。いただけることに「ありがとう」の感謝の気持ちを込めて今日も「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます！



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。