

<小学校> 12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
ごはん	○	油淋鶏（はとむぎソース） きゅうりの中華漬 とうもろこしスープ	666	26.1	20.0
にらごはん	○	おでん もやしの香味炒め みかん	636	23.9	14.6
ごはん	○	ラムサールホンモロコのカレー揚げ れんこんのきんぴら 豆腐団子汁	606	21.3	17.2
チーズ米パン	○	焼きそば パンプキンポタージュ アセロラゼリー	736	28.4	25.2
親子丼	○	根菜ごま汁 みかん	684	25.6	20.0
ごはん	はとむぎ茶	はとむぎ茶 モロのみそがらめ ヤーコンのきんぴら 飛鳥汁 【おやまわ食の日】	629	24.7	15.6
チョコチップパン	○	ダンプリングスープ 豚肉のアップルソースかけ 花野菜サラダ	779	32.1	32.6
麦ごはん	○	麻婆豆腐 バンサンズー 焼売	741	27.8	24.3
米パン	○	はたはたの唐揚げ ごまあえ きりたんぼ汁 りんご	596	26.5	23.8
ひじきごはん	○	ししゃもフライ ゆでキャベツ 豚汁	673	24.9	22.9
ビビンバ	○	わかめスープ フルーツ杏仁	657	23.8	19.7
ポークカレー	○	福神漬 大根サラダ ヨーグルト	758	21.7	22.3
麦ごはん	○	すき焼き風煮 ごまあえ にらのかき玉汁 【小山地場産の日】	676	26.8	21.0
揚げ米パン	○	鶏肉と野菜のクリーム煮 こんにゃくサラダ	651	26.2	29.6
ごはん	○	ダッカルビ トックスープ みかん	637	23.7	14.9
ごはん	○	かぼちゃのそぼろあんかけ トロ鯖ゆずみそ ゆば玉汁	695	32.1	21.3
ごはん	○	手作りふりかけ ぶりと大根の旨煮 味噌汁	695	26.7	22.6
ミートサンド	○	ポトフ お楽しみデザート	714	26.7	26.7



今月の一口メモ

「もうすぐ冬休み」

もうすぐ冬休みです。冬休みに入っても、学校があるときと同じように早寝・早起き・1日3食の規則正しい生活を心がけましょう！

また、おうちのお手伝いをするのもいいですね。

年末年始は行事が多いので、ごちそうを食べることも増える時期です。食べすぎには気をつけましょうね。



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。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。